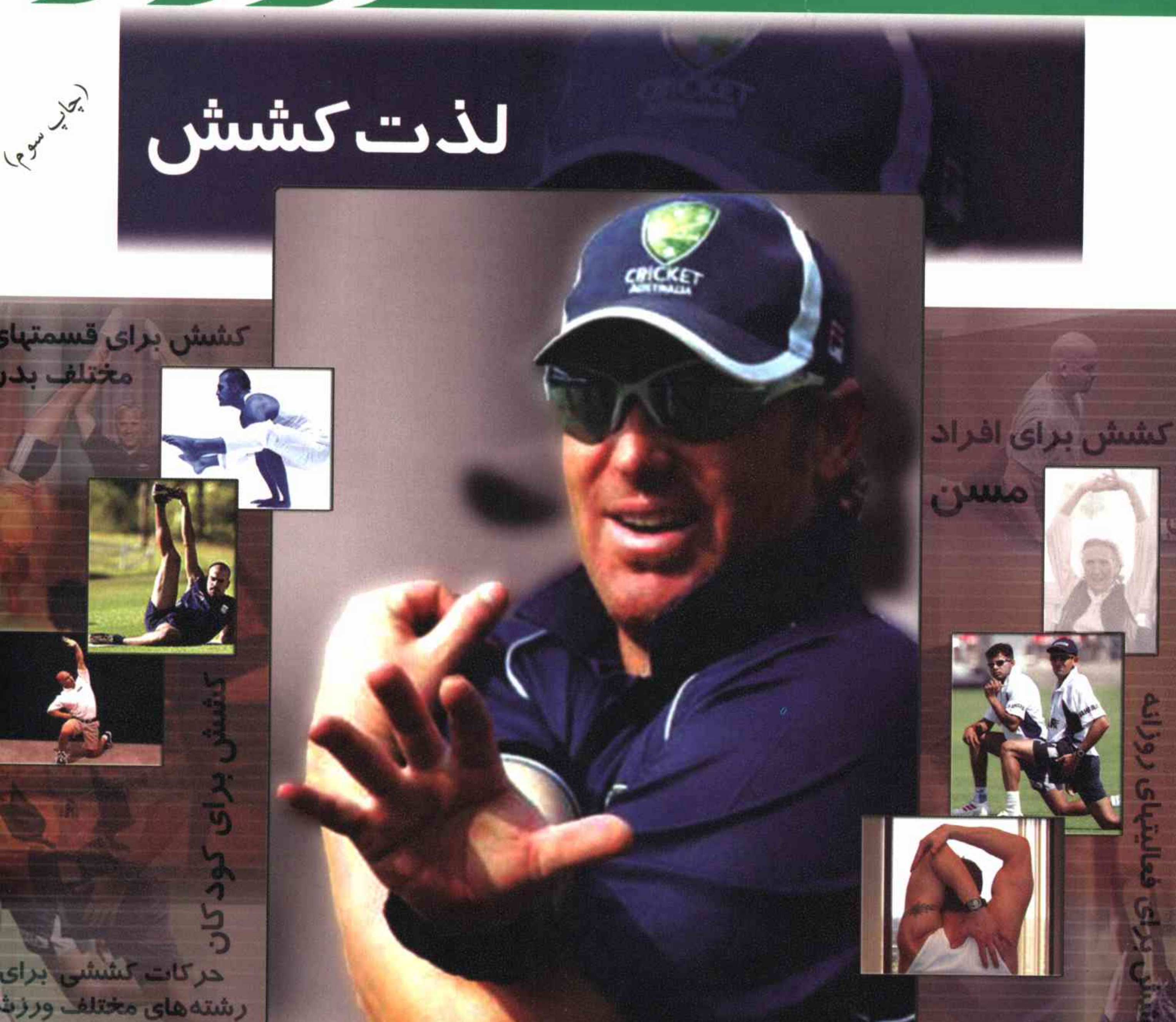
قاصدک صبا
(انتشارات)

لذت کشش

(چاپ سوم)



نویسنده : باب اندرسون
ترجمه : غلامحسین اعرابی

لذت کشش

نویسنده: باب اندرسون

مترجم: غلامحسین اعرابی

انتشارات قاصدک صبا

Anderson, Bob
اندرسون، باب، ۱۹۴۵-
لذت کشش / نویسنده باب اندرسون؛ ترجمه غلامحسین اعرابی.- تهران: قاصدک صبا، ۱۳۸۳.
۱۹۷ ص.: مصور.
ISBN: 964-95389-0-9
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Stretching.
۱. نرمش. الف. اعرابی، غلامحسین، ۱۳۲۹- ، مترجم. ب. عنوان.
۴ل۸الف/RA۷۸۱ ۶۱۳/۷۱
۱۳۸۲
کتابخانه ملی ایران ۸۲-۳۶۱۰۰م

لذت کشش

قاصدک صبا
انتشارات قاصدک صبا

ناشر:قاصدک صبا
نویسنده:باب اندرسون
ترجمه:غلامحسین اعرابی
صفحه آرایی:پلیگان
نوبت چاپ سوم بهار۸۸
چاپ و صحافی:پژمان
تیراژ:۱۵۰۰
۹۰۰/۰۰۰ ریال
شابک ۹-۰-۹۵۰۳۸۹-۹۶۴
مرکزپخش:۶۶۴۸۶۴۰۴-۶۶۹۷۴۷۲۸-۰۲۱
فروشگاه:کتابفروشی بازرگانی خیابان انقلاب مقابل دبیرخانه دانشگاه پلاک ۱۴۷۰ ۶۶۴۰۲۹۱۰-۰۲۱

فهرست

شروع

بخش اول به معرفی «کشش» می‌پردازد. صفحه‌های ۱۰ و ۱۱ (چگونگی انجام کشش) را حتماً بخوانید تا شیوه انجام کشش‌های ارائه شده در بقیه کتاب را بیاموزید. سپس، در صورتی که به تازگی به جمع انجام‌دهنده‌های کشش پیوسته‌اید، لازم است بخش «شروع» (صفحات ۱۳ تا ۱۸) را بخوانید تا با کشش‌های ساده آشنا شوید.

مقدمه

امروزه، میلیون‌ها نفر منافع جنبش و حرکت را کشف کرده‌اند. هر جا که می‌روید، افرادی را می‌بینید که به دویدن، دوچرخه‌سواری، اسکیت، تنیس و یا شنا مشغولند. این افراد امیدوارند چه چیزی به دست آورند؟ این علاقه ناگهانی به سلامت فیزیکی از کجا به وجود آمده است؟

بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده است که افراد فعال از زندگی پربارتری برخوردارند. این افراد انرژی حرکتی بالاتر، مقاومت بیشتر در برابر بیماری‌ها و جذابیت اندام بیشتری دارند. مهم‌تر از همه اینکه اعتمادبه‌نفس آنها بالاتر است، کمتر دچار افسردگی می‌شوند و غالباً، حتی در سنین بالای عمر، همچنان با انرژی فراوان در پروژه‌های جدید در حال فعالیت هستند.

تحقیقات پزشکی نشان داده است که بخش بزرگی از اختلالات سلامتی ارتباط مستقیم با عدم انجام فعالیت‌های فیزیکی دارد. آگاهی به این مسأله، همراه با آشنایی بیشتر با اصول بهداشت و سلامتی، در حال تغییر شیوه‌های زندگی است. توجه اخیر به ورزش و جنبش، یک حرکت گذرا و ظاهری نیست. ما اکنون دریافته‌ایم که تنها راه جلوگیری از بیماری‌های ناشی از عدم فعالیت، فعال ماندن است ــ نه فقط برای یک ماه یا یک سال، بلکه در تمام طول زندگی.

* * *

نیاکان ما با مشکلات ناشی از زندگی ساکن دست و پنجه نرم نمی‌کردند. آنها برای بقای خود مجبور به فعالیت و حرکت بودند. از طریق همین تلاش مداوم و شدید، از قبیل خرد کردن چوب، کندن زمین، شخم زدن، کاشتن، شکار کردن و دیگر فعالیت‌های روزمره، بدن آنها سالم و نیرومند باقی می‌ماند. امّا با شکل‌گیری انقلاب صنعتی، ماشین شروع به انجام کارهایی کرد که قبلاً با دست انسان انجام می‌شدند. به تدریج که انسان از فعالیت فیزیکی دور شد، شروع کرد به از دست دادن قدرت و تمایل به جنبش طبیعی.

بدیهی است که ماشین‌ها زندگی را آسان‌تر کرده‌اند ولی مشکلاتی جدی هم برایمان به بار آورده‌اند. امروزه، ما به جای راه رفتن، سوار اتومبیل می‌شویم و به جای بالا رفتن از پله‌ها از پله‌برقی و آسانسور استفاده می‌کنیم. ما که روزگاری تقریباً همیشه در حال حرکت و فعالیت بودیم، اکنون بیشتر اوقاتمان صرف نشستن می‌شود. کامپیوتر ما را بیش از پیش به سکون کشاند. بدون تلاش فیزیکی، بدن‌های ما به انباره‌های تنش‌های آزاد نشده تبدیل شده است. بدون هیچ راه خروجی برای تنش‌ها، عضلاتمان ضعیف و خشک شده‌اند و پیوند ما با طبیعت فیزیکی و انرژی‌های حیاتی قطع شده است.

امّا زمانه تغییر کرده است. اکنون دریافته‌ایم که می‌توانیم سلامتی خود را کنترل کنیم و قادریم از فقدان سلامتی و بیماری‌ها جلوگیری کنیم. دیگر راضی به نشستن و تنبلی نیستیم. اکنون دوباره به حرکت درآمده‌ایم و لذات یک زندگی فعال و سالم را بازیافته‌ایم. مهم‌تر اینکه امروزه می‌توانیم بیش از هر عصر دیگر از سلامتی و شادابی برخوردار باشیم.

* * *

ظرفیت ترمیمی بدن انسان واقعاً چشمگیر است. مثلاً، یک جراح با عمل جراحی، عضو دردمندی را قطع یا مشکل آن را اصلاح می‌کند و دوباره بدن را می‌دوزد. در این مقطع، بدن انسان کنترل را در دست می‌گیرد و خود را ترمیم می‌کند؛ یا بهتر بگوییم، طبیعت کاری را که جراح شروع کرده بود به پایان می‌رساند. تمام ما از این ظرفیت معجزه‌آسای بازیابی سلامتی برخورداریم؛ چه زخم در اثر یک جراحی خطیر باشد و چه ناراحتی به واسطه شرایط ضعیف جسمانی ناشی از عدم تحرک و

سوء تغذیه.

امّا کشش چه ارتباطی با این مسائل دارد؟ کشش حلقه‌ای بین زندگی ساکن و حیات فعال است. عضلات ما را محکم و انعطاف و آماده برای حرکت می‌کند. به ما کمک می‌کند تعاملات روزانه خود را از وضعیت سکون و عدم فعالیت به یک وضعیت بسیار فعال تبدیل کنیم بدون اینکه نیاز باشد فشار زیادی را متحمل شویم. کشش، به خصوص اگر به ورزش‌های پرتحرکی مثل دویدن، دوچرخه‌سواری، تنیس و غیره می‌پردازید، بسیار اهمیت دارد زیرا فعالیت‌هایی نظیر آنچه که ذکر شد باعث سفت شدن عضلات و انعطاف‌ناپذیری آنها می‌شوند. انجام حرکات کششی قبل و بعد از انجام این ورزش‌ها عضلات شما را انعطاف‌پذیر کرده و مانع از آسیب‌دیدگی‌های متداولی چون ناراحتی زانو در اثر دویدن و یا کوفتگی شانه‌ها یا آرنج پس از بازی تنیس می‌شود.

با توجه به تعداد زیاد افرادی که امروزه به ورزش اشتغال دارند، نیاز به اطلاعات صحیح امری حیاتی است. کشش کار ساده‌ای است ولی وقتی ناصحیح انجام شود بیشتر باعث زیان می‌شود تا فایده. به همین دلیل، مهم است که روش‌های صحیح انجام کشش را یاد بگیرید.

***

در سه دههٔ گذشته، با ورزشکاران تیم‌های حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای کار کرده‌ام و در کلینیک‌های پزشکی -ورزشی فراوانی در سراسر کشور حضور داشته‌ام. در این مدت توانسته‌ام به ورزشکاران یاد بدهم که انجام حرکات کششی، راه ساده و بی‌زحمتی برای آماده شدن جهت حرکات سخت ورزشی است و آنها نیز آن را ساده و لذتبخش یافته‌اند؛ و هر گاه حرکات کششی را به طور صحیح و منظم دنبال کرده‌اند در پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌ها و بهره‌برداری بهتر از توانایی‌هایشان به آنها کمک کرده است.

کشش اگر صحیح انجام شود احساس خوبی به وجود می‌آورد. نیازی نیست که برای خود رکورد در نظر بگیرید و هر روز قدری از روز پیش بیشتر به خود فشار آورید. کشش نباید رقابتی علیه خودتان باشد که بخواهید ببینید تا کجا قادر به کشیدگی اندام‌های خود هستید. کشش باید متناسب با ساختار ویژه و انعطاف‌پذیری عضلاتی و درجه تنش وارد آمده بر شما باشد. کلید موفقیت، در اجرای منظم حرکات و استراحت و آرامش است. هدف از کشش کاهش تنش عضلاتی و در نتیجه، افزایش حرکت آزادانه است. نباید روی دستیابی به انعطاف‌پذیری خارق‌العاده متمرکز شوید چون منجر به کشش زیاده از حد و احتمالاً آسیب‌دیدگی می‌شود.

با مشاهدهٔ حیوانات چیزهای زیادی یاد می‌گیریم. به یک گربه توجه کنید. این جانور به طور غریزی می‌داند که چگونه باید کشش انجام دهد. این کار را بسیار آنی و بدون فکر انجام می‌دهد و هیچگاه بیش از حد بدنش را نمی‌کشد و به طور پیوسته و طبیعی عضلاتی راکه قصد استفاده از آنها را دارد آماده نگه می‌دارد.

***

کشش نباید همراه با تنش باشد. وسیله‌ای است برای رسیدن به آرامش و راحتی و کاملاً غیررقابتی است. احساس آرامش و نشاط ناشی از کشش به شما امکان برقراری تماس با عضلاتتان را می‌دهد. کشش باید متناسب با وضعیت فیزیکی فرد باشد و نیازی نیست که همه از نظم و برنامهٔ غیرقابل دسترسی خاصی استفاده کنند. کشش به شما این آزادی را می‌دهد که خودتان باشید و از خودتان بودن لذت ببرید.

همه می‌توانند بدنی آماده داشته باشند ــ البته اگر از روش‌های صحیح پیروی کنند. برای داشتن سلامتی جسمانی نیازی نیست که ورزشکار بزرگی باشید. ولی لازم است این کار را به آرامی ــ خصوصاً در شروع آن ــ دنبال کنید. به بدن و ذهن خود فرصت دهید خود را با فشارهای فعالیت جسمی هماهنگ سازد. از آسان‌ترین شکل شروع کنید ولی منظم باشید. بدانید که

به هیچ‌وجه نمی‌توان یک روزه بدنی سالم و متناسب به دست آورد.

وقتی به طور منظم ورزش می‌کنید و کشش انجام می‌دهید، به تدریج از انجام آن حرکت‌ها لذت می‌برید. به یاد داشته باشید که هر یک از ما موجودی با ویژگی‌های جسمی و ذهنی خاص خود هستیم و هر یک از ضرباهنگ‌هایی بر خورداریم که برایمان لذت‌بخش و راحتی‌آفرین است. هر یک از ما در قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، و خلق و خو با دیگری تفاوت داریم. اگر شما نیازهای بدن خود را دریابید، می‌توانید ظرفیت شخصی خود را ارتقا داده و به تدریج بنیانی برای آمادگی جسمی خود برپا سازید که در بقیهٔ عمر با شما خواهد ماند.

چه کسی باید کشش انجام دهد؟

هر کس، بدون توجه به سن و یا انعطاف‌پذیری، می‌تواند کشش را یاد بگیرد. نیازی به این نیست که شرایط جسمی عالی و یا مهارت‌های خاص ورزشی داشته باشد. چه شغل شما تمام روز پشت میز نشستن باشد، چه کارگر ساختمانی باشید و یا فقط به کار در خانه می‌پردازید و یا در خط مونتاژ یک کارخانه دائم روی پا ایستاده‌اید؛ چه رانندهٔ کامیون باشید و یا ورزشکاری که مرتب تمرین می‌کند ـ برای همه، روش‌های انجام کشش یکسان است. روش صحیح، ملایمت و آسانگیری و همگامی با ویژگی‌های فردی از نظر انعطاف‌پذیری و قدرت عضلات است. بنابراین اگر فرد سالمی هستید و هیچ نوع مشکل جسمی خاصی ندارید، شما هم می‌توانید انجام کشش را یاد بگیرید و از آن لذت ببرید.

> **توجه:** در صورتی که اخیراً مشکلات جسمی و یا جراحی داشته‌اید ـ خصوصاً در رابطه با مفاصل و عضلات ـ و یا چنانچه برای مدتی طولانی غیرفعال بوده‌اید، لطفاً، قبل از شروع کشش و یا هر برنامهٔ ورزشی با پزشک و متخصص مربوطه مشورت کنید.

زمان کشش

کشش را می‌توان در هر زمانی انجام داد: در سر کار، در داخل اتومبیل، هنگام انتظار برای اتوبوس، هنگام پیاده‌روی در خیابان، زیر سایهٔ یک درخت پس از پیاده‌روی در جنگل، و یا در کنار ساحل دریا. قبل و بعد از هر فعالیت جسمی کشش انجام دهید ولی مهم‌تر از همه این که در اوقات مختلف روز و هر گاه که فرصتی دست داد این کار را انجام دهید. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

- صبح قبل از شروع روز
- سر کار برای آزادسازی تنش عصبی
- پس از نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی
- هر گاه که احساس خشکی و سفتی عضلانی می‌کنید.
- در اوقات مختلف روز؛ مثلاً هنگام تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه، و حتی نشستن و صحبت کردن

چرا کشش؟

از آنجا که کشش موجب آرامش ذهن شده و بدن را آماده می‌سازد، باید بخشی از زندگی روزمره شما قرار گیرد. درخواهید یافت که کشش منظم، کارهای زیر را برایتان انجام خواهد داد:

- تنش عضلانی را کاهش داده، بدن را در حالت استراحت و آرامش قرار می‌دهد.
- ایجاد هماهنگی به کمک امکان‌پذیر کردن حرکت آزادتر و آسان‌تر.
- افزایش دامنه حرکت.
- کمک به جلوگیری از آسیب‌هایی چون کشیدگی عضله (یک عضله قوی و انعطاف‌پذیر کشش‌یافته، در مقابل فشار مقاومت بیشتری نسبت به یک عضله قوی، خشک و کشش‌نیافته دارد.)

- تسهیل فعالیت‌های پرفشار مثل دویدن، اسکی، تنیس، شنا و دوچرخه‌سواری از طریق آماده کردن بدن برای فعالیت. راهی است برای اعلام به عضلات که به زودی مورد استفاده خواهند بود.
- کمک به حفظ سطح کنونی انعطاف‌پذیری بدن و در نتیجه، جلوگیری از افزایش تدریجی احساس خشکی و تنش.
- ایجاد آمادگی فیزیکی، به این صورت که با کشش قسمت‌های مختلف بدن، شما روی آنها تمرکز می‌کنید و با آنها در تماس قرار می‌گیرد و در نتیجه، خود را بهتر می‌شناسید.
- کنترل ذهن روی جسم را کاهش می‌دهد و در نتیجه، بدن به جای حرکت کردن به خاطر رقابت یا برآورده کردن خواسته‌های ذهن، صرفاً "به خاطر خودش" حرکت می‌کند.
- ایجاد احساس خوشایند.

چگونگی انجام کشش

یاد گرفتن انجام کشش آسان است. اما برای هر کار، از جمله کشش، یک راه صحیح و یک راه نادرست وجود دارد. راه صحیح آن، انجام کشش بدون فشار و در آرامش، همراه با تمرکز بر عضلاتی است که دستخوش کشش می‌شوند. راه نادرست (که متأسفانه توسط بسیاری از افراد به کار گرفته می‌شود) فشار آوردن و انجام کشش تا حد دردناک بودن است که در واقع زیان آن بیش از فایده‌اش است. اگر کشش را به طور منظم و صحیح انجام دهید درخواهید یافت که انجام کشش به تدریج برای شما آسان‌تر می‌شود. شل کردن عضلات سفت شده به زمان نیاز دارد اما در صورتی که انسان احساس خوبی داشته باشد زمان را به سرعت فراموش خواهد کرد.

کشش آسان

در ابتدای کشش، ده تا پانزده ثانیه را صرف «کشش آسان» کنید. به هیچ‌وجه فشار وارد نکنید. فقط تا حدی پیش بروید که فشار ضعیفی را در عضلات خود احساس کنید و سپس در همان حالتی که در حال کشش هستید، بدن خود را در وضعیت راحت قرار دهید. به‌تدریج و در همان وضعیت که کشش را حس کرده‌اید، احساس فشار و تنش باید کم شود. در غیر این صورت، اندکی از کشش بکاهید تا به درجه‌ای از تنش برسید که تحملش برایتان آسان باشد. باید بتوانید بگویید: «من کشش را حس می‌کنم ولی دردناک نیست.» کشش آسان سفتی و تنش عضلات را می‌کاهد و بافت‌ها را برای کشش ارتقایی آماده می‌سازد.

کشش ارتقایی

پس از انجام کشش آسان، به آرامی وارد مرحلهٔ کشش ارتقایی شوید. در اینجا نیز نباید حرکات انفجاری انجام دهید. به اندازهٔ کمی فشار را زیاد کنید تا اینکه دوباره تنش ملایمی را احساس کرده و این وضعیت را برای ده تا پانزده ثانیه ادامه دهید. حرکات شما باید کنترل شده باشد. در اینجا نیز فشار و تنش باید رو به کاهش رود؛ و اگر چنین نشد، کشش را اندکی کاهش دهید. به یاد داشته باشید که اگر در زمان حفظ وضعیت، کشش ناشی از آن افزایش یابد و یا حالت دردناک به خود بگیرد، شما بیش از حد بدن را کشیده‌اید. کشش ارتقایی عضلات را تنظیم کرده و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد.

تنفس

هنگام کشش باید تنفس شما آهسته، همراه با آهنگ یکنواخت، و کاملاً کنترل شده باشد. اگر برای انجام کشش به جلو خم شده‌اید، هنگام خم شدن به جلو نفس را بیرون بدهید و سپس در حال حفظ وضعیت کشش دوباره به آرامی نفس

بکشید. هنگام کشش نفس خود را نگه ندارید. اگر یک وضعیت کشش، مانع از انجام تنفس طبیعی شما می‌شود، در این صورت وضعیت راحت به خود نگرفته‌اید. در این حالت، از کشش بکاهید تا جایی که بتوانید به طور طبیعی نفس بکشید.

شمارش

ابتدا در هنگام انجام هر کشش در دل خود ثانیه‌ها را بشمارید تا مطمئن باشید که مدت انجام آن وضعیت کشش کافی بوده است. پس از مدّتی نیاز به شمارش از بین خواهد رفت و شما کشش‌ها را بر اثر احساسی که به وجود می‌آورند انجام خواهید داد.

رفلکس کشش

عضلات ما به وسیلهٔ مکانیسمی به نام «رفلکس کشش» حمایت می‌شوند. هر بار که عضله‌ای را بیش از حد دستخوش کشش کنید (چه با حرکات جهشی و چه به واسطهٔ کشش بیش از حد) یک عصب واکنشی با ارسال علائمی به عضله واکنش نشان می‌دهد و آن را منقبض می‌کند تا عضله دچار آسیب‌دیدگی نشود. به همین لحاظ، کشش بیش از حد موجب سفت شدن عضله‌ای می‌شود که سعی در کشیدن آن داشته‌اید. زمانی که به طور تصادفی به چیزی بیش از حد داغ دست می‌زنید، نظیر همین واکنش بی‌اختیار عضلانی را خواهید داشت و قبل از اینکه حتی بتوانید به آن فکر کنید، بدن شما خود را از حرارت کنار می‌کشد.

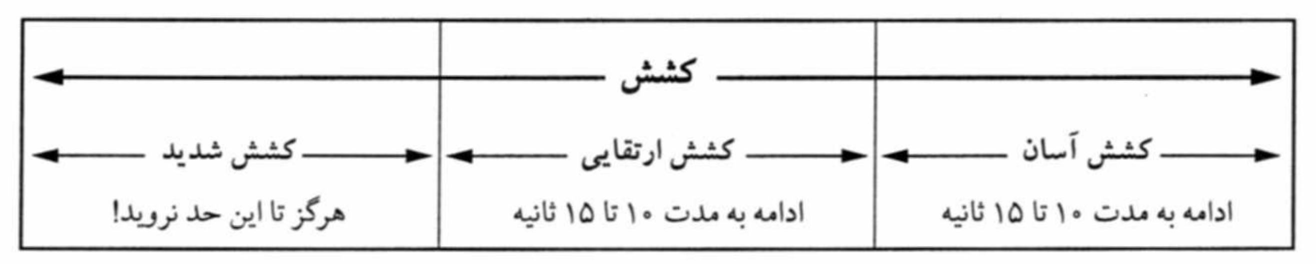
کشیدگی بیش از حد و یا حرکت‌های جهشی عضلات را تحت فشار قرار می‌دهد و سیستم رفلکس کششی را فعال می‌سازد. این امر موجب درد و همچنین آسیب جسمی ناشی از پارگی بسیار ظریف الیاف عضله می‌شود. این پارگی‌ها منجر به ایجاد نضج‌های متراکم در عضلهٔ پاره شده می‌شود و به تدریج کشسانی عضله کاهش می‌یابد. چنین عضلاتی خشک و دردناک می‌شوند. اگر کشش را تا حد درد برسانید به هیچ‌وجه نمی‌توانید از انجام روزانهٔ آن لذت ببرید.

با درد چیزی به دست نمی‌آید

بسیاری از ما در دبیرستان یاد گرفته‌ایم که «بدون درد چیزی عاید نمی‌شود». معمولاً پیشرفت فیزیکی را با درد همراه می‌دانیم و به ما یاد داده شده است که: «... هر چه بیشتر درد بیاید حاصل بیشتری عاید خواهد شد.» اما اشتباه نکنید. کشش اگر درست انجام شود اصلاً دردناک نخواهد بود. یاد بگیرید به بدن خود توجه کنید و بدانید که درد نشانهٔ این است که چیزی در مسیر اشتباه قرار دارد.

کشش‌های آسان و ارتقایی توضیح داده شده در صفحهٔ قبل موجب فعال‌سازی بیش از حد رفلکس کششی نمی‌شوند و درد به وجود نمی‌آورند.

نمودار کشش خوب



نمودار فوق بیانگر کشش‌های ممکن در رابطه با عضلات و بافت‌های پیوندی آنها است. به تدریج که شما از کشش آسان به مرحلهٔ کشش ارتقایی می‌روید، افزایش انعطاف عضلات خود را حس خواهید کرد. شما با انجام منظم کشش و حفظ آرامش خود در طول کشش‌ها قادر خواهید شد فراتر از حد و اندازه‌های کنونی خود بروید و به ظرفیت شخصی خود نزدیک شوید.

گرم کردن و سرد کردن بدن

گرم کردن

در سال‌های اخیر، در مورد انجام کشش قبل از گرم کردن بدن اختلاف نظر وجود داشته است.

چنانچه کششی بدون گرم شدن صورت گیرد، آیا موجب آسیب خواهد شد؟ خیر؛ زیرا اگر کشش در یک وضعیت راحت و بدون فشار زیاد انجام شود، آسیبی به وجود نمی‌آورد. اما به نظر من شما قبل از کشش، ابتدا باید چند دقیقه‌ای را به انجام حرکات عمومی (نظیر راه رفتن و حرکت دادن دست و پا و غیره) صرف کنید تا عضلات و بافت‌های مربوطه گرم شوند. این عمل، خون را به جریان خواهد انداخت. ولی به هر حال، چه بدنتان را گرم کرده باشید یا خیر، باید کشش را درست انجام دهید.

بعضی دونده‌ها از احتمال آسیب‌دیدگی در صورت عدم گرم کردن بدن قبل از انجام کشش، گزارش داده‌اند. کشش در حالات زیر ممکن است موجب آسیب‌دیدگی شود:

- شخص تعجیل زیادی به خرج دهد (آرامش نداشته باشد).
- کشش بیش از اندازه و سریع‌تر از حد مجاز صورت گیرد (کشیدگی بیش از حد یک عضلهٔ سرد).
- عدم توجه به احساس کشیدگی

اگر کشش را به طور صحیح انجام دهید، آسیبی هم نخواهید دید (رجوع شود به به وضعیت ۱۲ و ۱۳). اگر به چگونگی احساس کشش توجه کافی داشته باشید، میزان کشیدگی کشش را حس خواهید کرد. بنابراین، بدن خود را تنظیم کنید.

توصیه من این است که اگر به فعالیتی چون دویدن یا دوچرخه‌سواری و یا هر چیز دیگری مشغولید، در هنگام کشش باید: با انجام فعالیتی که می‌خواهید به آن بپردازید، اما با شدتی کم‌تر، بدنتان را گرم کنید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید بدوید، ۲ تا ۵ دقیقه و یا تا زمانی که اندکی عرق کنید، به راه رفتن یا دویدن آرام بپردازید. اصولاً دویدن آرام و راه رفتن روش مناسبی برای گرم کردن بدن برای خیلی از فعالیت‌ها است. این عمل موجب افزایش دمای عضلات و خون می‌شود و دمای کلی بدن را بالا می‌برد و روش مناسبی برای گرم شدن است. پس از آن می‌توانید کشش را انجام دهید.

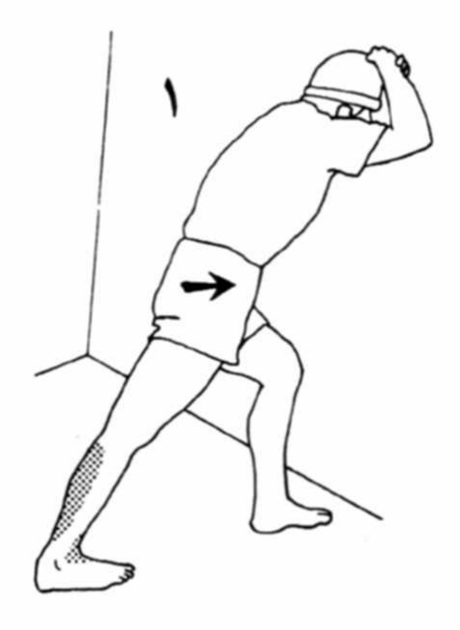
سرد کردن بدن

برعکس، بعد از هر تمرین لازم است با انجام همان تمرین، اما در حد ملایم و به صورت کاهنده، بدن خود را سرد کنید. تپش قلب خود را با توجه به تعداد ضربان به حالت استراحت برگردانید. سپس کشش انجام دهید تا به کوفتگی و خشکی عضلات دچار نشوید.

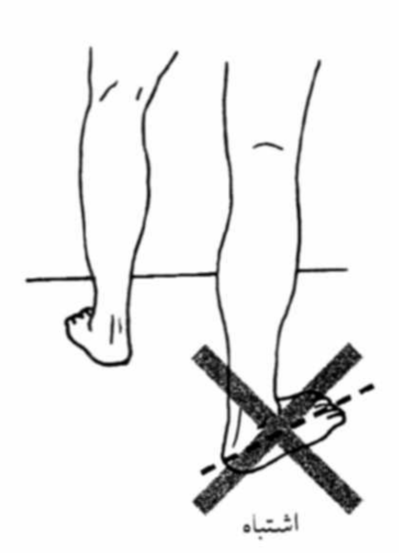
شروع

در این قسمت شما را با ۹ کشش آشنا می‌کنیم که در درک عبارت «همراه با احساس کشش حرکت کنید» شما را کمک می‌کند. پس از آشنایی با این روش، یادگیری و استفاده از کشش‌های ارائه شده در این کتاب برایتان آسان خواهد شد.

> **نکته:** نقاط نقطه‌چین نشانگر قسمت‌هایی از بدن هستند که احتمالاً احساس کشش خواهید کرد اما از آنجا که افراد با یکدیگر فرق دارند، شما ممکن است کشش را در ناحیه‌ایی غیر از آنچه که علامت‌گذاری شده حس کنید.




پای خود را صاف نگه دارید


اشتباه

صحیح
نوک پنجه پا به سمت جلو

> **قبل از شروع، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه خود را گرم کنید (در جا راه رفتن همراه با حرکات جلو و عقب دست‌ها بر فراز سرها.**

با کشش عضلهٔ ساق شروع می‌کنیم. آرنج‌های خود را در ارتفاع حدود دهان به دیوار تکیه دهید و پیشانی خود را روی پشت دست‌هایتان بگذارید. در این حالت ناچارید کمی از دیوار فاصله بگیرید. یک زانوی خود را خم کرده و به سمت دیوار بیاورید. پای عقب در حالی که کف آن کاملاً با سطح زمین تماس دارد و پنجهٔ آن مستقیماً به طرف دیوار است در حالت کشیده و صاف قرار می‌گیرد.

اکنون بدون تغییر وضعیت پاها، به آرامی با سن خود را به سمت دیوار بیاورید و در عین حال، پشت و پای عقبتان را صاف نگه دارید. در این حالت احساس کشش آسانی را در عضله ساق خود حس می‌کنید.

این وضعیت کشش آسان را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید و سپس به آرامی به مدت ۱۰ ثانیه دیگر وارد مرحلهٔ کشش ارتقایی شوید. بیش از حد فشار وارد نکنید.

همین کار را برای پای دیگر تکرار کنید. آیا هر دو پای شما احساس مشابه داشتند؟ آیا یک پا انعطاف بیشتری نسبت به پای دیگر داشت؟

کشش لگن در وضعیت نشسته: سپس روی زمین بنشینید. کف پای خود را از قسمت پنجه با دست‌هایتان بگیرید (مطابق شکل) و به آرامی از ناحیهٔ باسن به جلو خم شوید تا کشش ملایمی را در ناحیهٔ لگن حس کنید. این وضعیت را ۱۵ ثانیه ادامه دهید. اگر آن را صحیح انجام داده باشید احساس خوشایندی خواهید داشت و هر چه بیشتر وضعیت کشش را حفظ کنید کشش را کمتر احساس خواهید کرد. در صورت امکان ـ البته بدون فشار زیاد ـ آرنج‌های خود را در قسمت بیرونی پا قرار دهید. این کار در حفظ تعادل و ثبات کمک خواهد کرد.

۲





در شروع کشش نفس خود را بیرون دهید. سپس در طول حفظ وضعیت کشش، به آرامی و با آهنگ منظم نفس بکشید. آرواره و شانه‌هایتان باید در حالت راحت قرار داشته باشد.





از ناحیه سر و شانه‌ها خم نشوید. این کار ایجاد قوز می‌کند و بر مهره‌های پایین پشت فشار وارد می‌آورد.

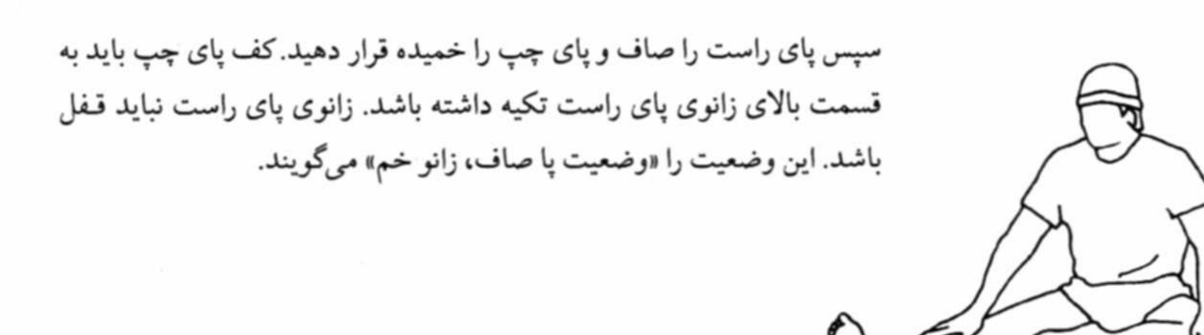
بر روی حرکت آغازین رو به جلو از ناحیهٔ باسن تمرکز کنید. قسمت پایین پشت شما باید صاف باشد. به جلو نگاه کنید.

پس از کاهش خفیف فشار، با افزایش کشش، فشار را کمی زیاد کنید. اکنون باید کشش را بیشتر حس کنید اما نباید دردناک باشد. این وضعیت را ۱۵ ثانیه ادامه دهید. همراه با تداوم کشش، احساس فشار باید کاهش یابد. به آرامی از وضعیت کشش خارج شوید. توجه داشته باشید که هیچ‌گونه حرکت سریع مجاز نیست!

کشش باید همراه با احساس کشش باشد نه تا میزانی که قادر به کشش هستید.

۳

سپس پای راست را صاف و پای چپ را خمیده قرار دهید. کف پای چپ باید به قسمت بالای زانوی پای راست تکیه داشته باشد. زانوی پای راست نباید قفل باشد. این وضعیت را «وضعیت پا صاف، زانو خم» می‌گویند.



اکنون برای کشش عضلهٔ داخلی ران و سمت چپ پایین پشت، از ناحیهٔ باسن و در حالی‌که نفس خود را بیرون می‌دهید، به جلو خم شوید تا کشش خیلی ملایمی را حس کنید. بعضی افراد ممکن است کشش بخش پایین پشت را حس کنند و بعضی دیگر ممکن است حس نکنند. این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. در این مدت به آرامی و منظم نفس بکشید. عضلات چهار سر ران راست خود را لمس کنید تا مطمئن شوید در وضعیت مناسب قرار دارید. این عضله باید نرم باشد و حالت انقباض به خود نگیرد.





کشش را از بالای باسن شروع کنید. چانه باید در وضعیت خنثی باشد. شانه‌ها و دست‌ها شل و راحت باشند.



کشش را با حرکت گردن و شانه‌ها آغاز نکنید. سعی نکنید پیشانی خود را به زانویتان بچسبانید. این کار فقط پشت شما را قوزدار می‌کند.



پنجه‌های پای در حال کشش باید رو به بالا باشد و در این حالت، مچ و انگشتان پا باید راحت باشند. در این وضعیت، مچ پا، زانو و باسن در یک راستا هستند.



اجازه ندهید پایتان به سمت بیرون بچرخد زیرا همراستایی پا و باسن از بین می‌رود.




اگر انعطاف بدنی خوبی ندارید، در انجام این کشش می‌توانید از حوله‌ای که از کف پای خود می‌گذرانید استفاده کنید. پس از اینکه احساس کشش ملایم کاهش یافت، به آرامی به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه وارد مرحلهٔ کشش ارتقایی شوید. شاید فقط نیاز باشد اندکی به جلو خم شوید. نگران نباشید که تا چه حد می‌توانید جلو بروید. فراموش نکنید که افراد با یکدیگر فرق دارند.



به آرامی از وضعیت کشش خارج شوید. همین روند را برای پای دیگر تکرار کنید. در این حالت جلوی ران باید در وضعیت راحت و پنجهٔ پا به سمت بالا باشد و به مچ و انگشتان پا فشار وارد نشود. کشش آسان را به مدت ۱۵ ثانیه ادامه دهید و سپس به آرامی وارد مرحلهٔ کشش ارتقایی شوید و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید.

کشش صحیح و مناسب به زمان و تمرین و ممارست نیاز دارد.

توانایی کشش را با چگونگی احساس خود و نه با میزان کششی که قادر به انجام آن هستید ارتقا دهید.

٤





کشش لگن در حالت نشسته را تکرار کنید. با دفعهٔ اولی که آن را انجام دادید چه تفاوتی دارد؟ آیا اصلاً تفاوتی را حس می‌کنید؟

چیزهای مهم‌تری از تمرکز محض بر افزایش انعطاف‌پذیری وجود دارد:

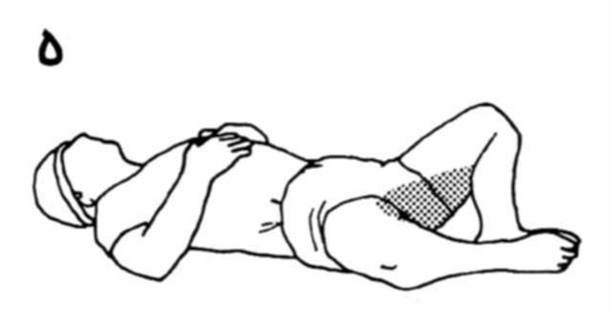
۱ـ راحتی نقاط تحت فشار از قبیل پنجه‌ها، دست‌ها، مچ دست‌ها، شانه‌ها و آرواره

۲ـ یادگیری چگونگی کشف و کنترل میزان صحیح فشار در هر کشش.

۳ـ توجه به همراستایی قسمت پایین پشت، سر و شانه‌ها و پاها در طول کشش

۴ـ تطبیق بدن با تغییرات روزانه به دلیل تفاوت‌های جسمی که بدن در هر روز خاص احساس می‌کند.

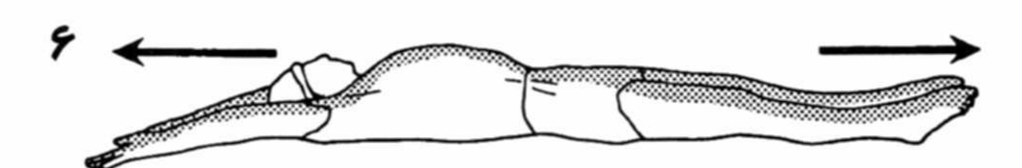
۵



کشش لگن در وضعیت خوابیده: اکنون در حالی‌که کف پاهایتان را به یکدیگر چسبانده‌اید به پشت دراز بکشید. اجازه دهید زانوهایتان راحت به طرفین باز شود. عضلات بالای ران را شل نگه دارید و اجازه دهید نیروی گرانش زمین کشت ملایمی را بر لگن وارد کند. این حالت را به مدت ۴۰ ثانیه و در حالی‌که نفس عمیق می‌کشید حفظ کنید.

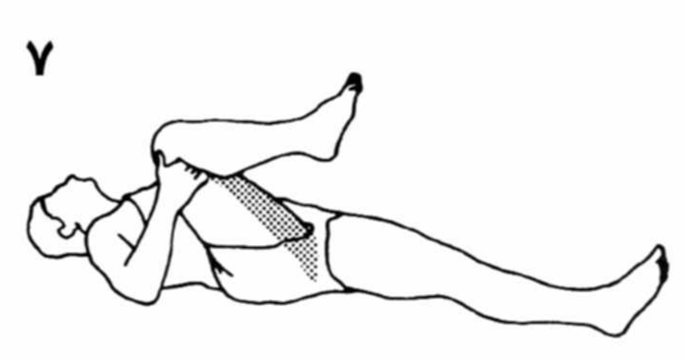
هر نوع کشش و فشار را از خود دور کنید. احساس کشش در این حالت ملایم و غیرمحسوس خواهد بود.

۶



کشش طولی بدن: به آرامی هر دو پای خود را صاف کنید و در همان حال دست‌هایتان را به صورت موازی در بالای سرتان کشیده نگه دارید. انگشتان پا و دست باید کشیده باشند. پس از ۱۵ ثانیه بدن را شل کنید. این کار را سه بار تکرار کنید و هر بار همراه با کشش، عضلات ناحیهٔ شکم را به آرامی به داخل بکشید تا وسط بدن شما باریکتر شود. این کشش احساس رضایت‌بخشی ایجاد می‌کند و در طول آن دست‌ها، شانه‌ها، ستون فقرات، عضلات شکم و همچنین عضلات قفسهٔ سینه پاها و مچ‌ها کشش را احساس خواهند کرد. بهترین زمان برای انجام این کشش صبح‌ها در هنگام بیدار شدن در رختخواب است.

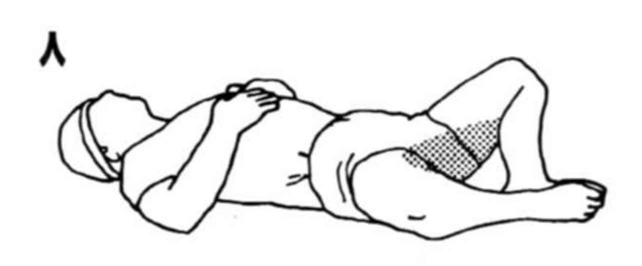
۷



سپس یک زانو را خم کرده و به آرامی آن را به سمت سینه بالا بیاورید تا کشش ملایمی را حس کنید. ۳۰ ثانیه آن را نگه دارید. در این حالت ممکن است در قسمت پایین پشت و پشت ران خود نیز کششی را احساس کنید. اگر کشش را حس نکردید نگران نباشید. این وضعیتی بسیار خوب برای سراسر بدن و به خصوص برای قسمت پایین پشت است. چه شما کششی را حس کنید و چه حس نکنید، بسیار راحتی‌آفرین است. این کار را برای پای دیگر تکرار و احساس آن را مقایسه کنید. نفس خود را نگه ندارید.

به آرامی و به تدریج خود را بشناسید.

۸



کشش لگن در حالت خوابیده را انجام داده و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. پاها، دست‌ها و شانه‌های خود را کاملاً شل نگه دارید. شاید مایل باشید این کشش را با چشمان بسته انجام دهید.

چگونگیِ نشستن از یک وضعیت خوابیده



در همان حالی که به پشت خوابیده‌اید، در حالی که زانوها را خم می‌کنید به آرامی به یک پهلو بغلتید و در همان حال که به پهلو قرار دارید با استفاده از کف دست بالایی و ساعد دست پایین، خود را از زمین بالا بکشید. با این‌گونه استفاده از دست‌ها فشار و تنش را از پشت خود دور می‌کنید.



اکنون کشش‌های عضلات ران را تکرار کنید. آیا تغییری را حس می‌کنید؟ آیا نسبت به قبل از کشش احساس لَختی و راحتی بیشتری نمی‌کنید؟

جمع‌بندی



موارد ذکر شده، تعدادی کشش برای شروع کار بود. می‌خواهم شما درک کنید که کشش یک مسابقهٔ انعطاف‌پذیری نیست. طبیعی است که همراه با ادامهٔ کشش صحیح، انعطاف‌پذیری نیز افزایش می‌یابد. کشش‌ها را تا حدی انجام دهید که احساس آن برایتان خوشایند باشد.

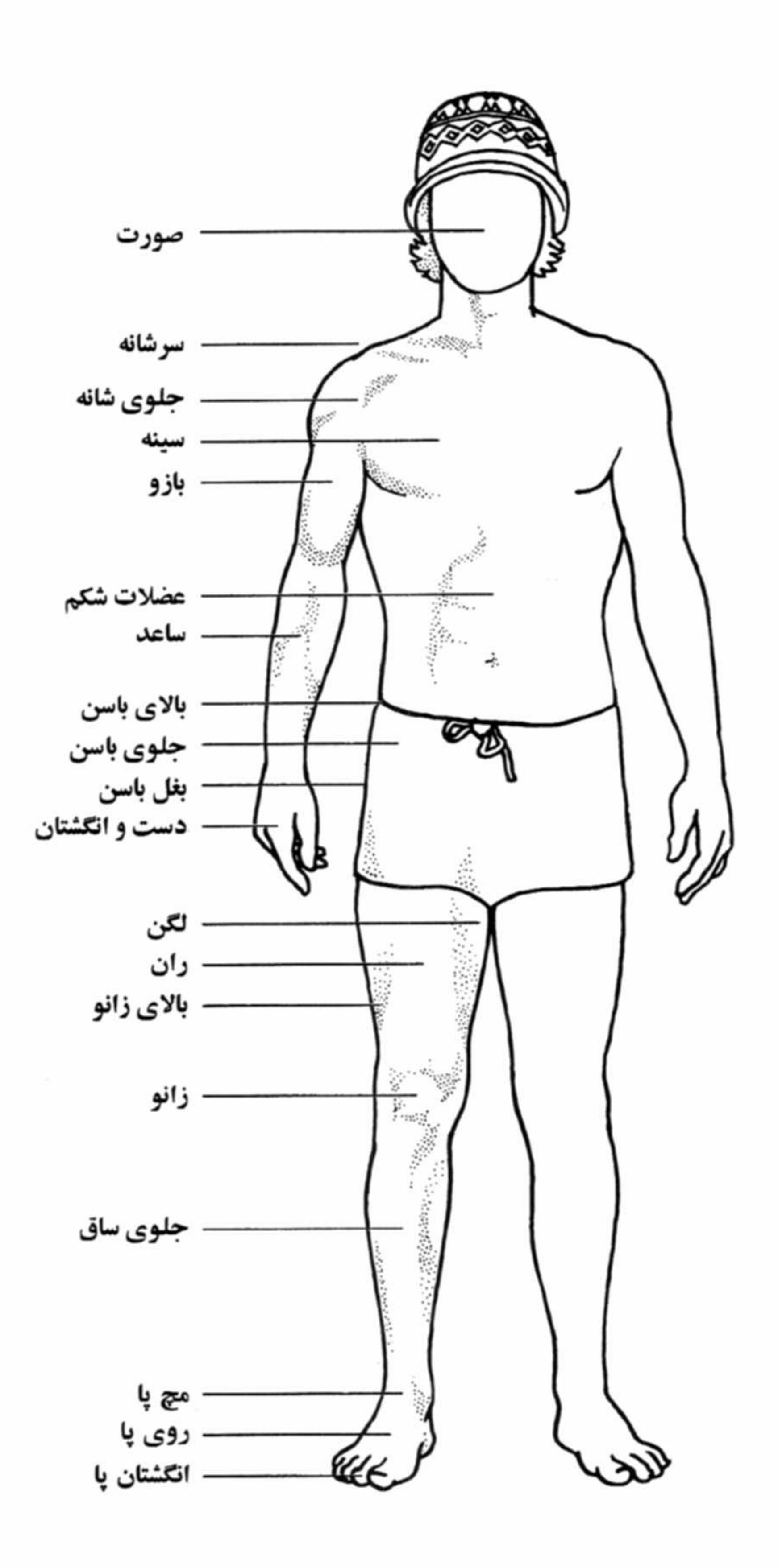
بسیاری از کشش‌ها را باید به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ادامه داد. اما پس از مدتی تمرین، زمان حفظ وضعیت کشش‌ها تغییر خواهد کرد. گاه ممکن است بخواهید یک وضعیت کشش را طولانی‌تر کنید، زیرا بدنتان در آن روز خشک‌تر و کوفته‌تر بوده و یا اینکه از آن کشش خوشتان می‌آید. یا شاید نخواهید پس از ایجاد احساس لختی در بدن، کشش را تا آن حد ادامه دهید. این مسئله معمولاً ممکن است پس از ۵ تا ۱۵ ثانیه کشش احساس شود. به یاد داشته باشید که همگان به یک‌گونه رفتار نمی‌کنند و شما باید کشش‌ها را متناسب با احساس خودتان در آن لحظه دنبال کنید.

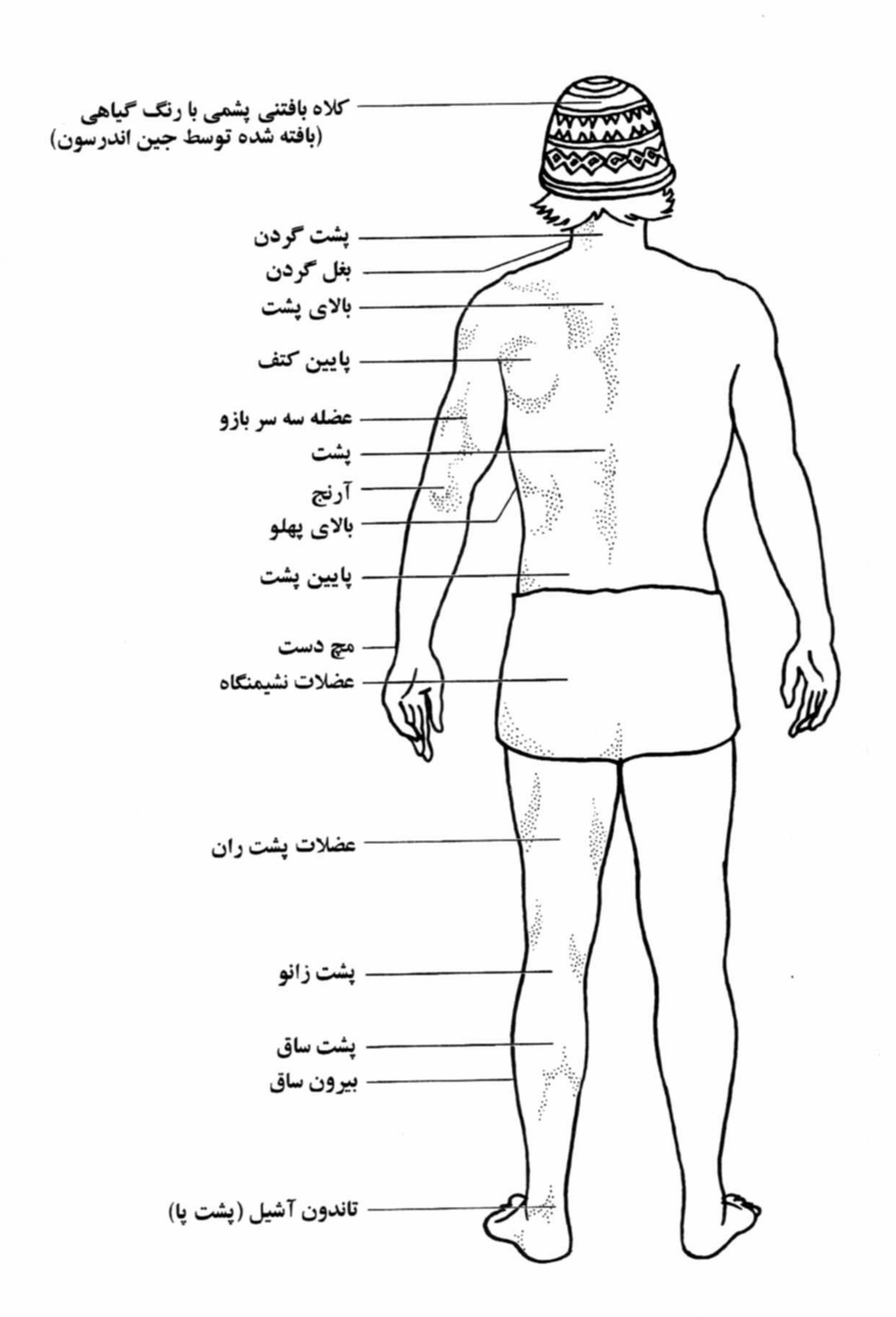
کشش‌ها

در این بخش تمام کشش‌ها ارائه خواهند شد و همراه با هر کشش، دستورالعمل‌هایی در مورد وضعیت صحیح آن ارائه می‌شود. کشش‌ها متناسب با قسمت‌هایی از بدن که کشش بر روی آنها انجام می‌شود دسته‌بندی شده‌اند و به صورت گروهی ارائه می‌شوند. اما شما ناچار نیستید همهٔ آنها را به همان ترتیب انجام دهید و می‌توانید هر کدام را که دوست داشتید جداگانه به کار برید.

توجه: نیازی نیست که کشش‌ها را تا میزان نشان داده شده در تصاویر انجام دهید. در عین حال که از شکل ارائه شده تقلید می‌کنید. فقط تا آنجایی که کشش را حس می‌کنید ادامه دهید. هر کشش را مطابق انعطاف بدن خودتان ـ که البته روز به روز تغییر خواهد کرد ـ تنظیم کنید.

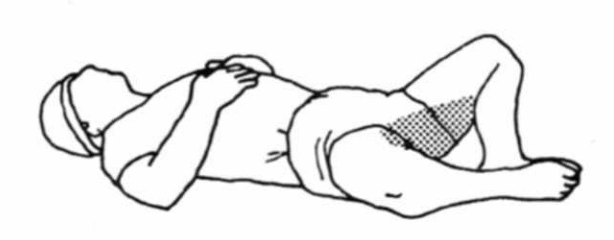
کشش‌های مربوط به قسمت‌های مختلف بدن را یاد بگیرید. ابتدا بیشتر بر نقاطی تمرکز کنید که تنش و کوفتگی بیشتری دارند. در دو صفحهٔ بعد، نکاتی پیرامون عضلات و قسمت‌های مختلف بدن ارائه می‌شود و در کنار آنها، شمارهٔ صفحه‌ای که مطلب را در این کتاب می‌خوانید ارائه شده است.


صورت
سرشانه
جلوی شانه
سینه
بازو
عضلات شکم
ساعد
بالای باسن
جلوی باسن
بغل باسن
دست و انگشتان
لگن
ران
بالای زانو
زانو
جلوی ساق
مچ پا
روی پا
انگشتان پا

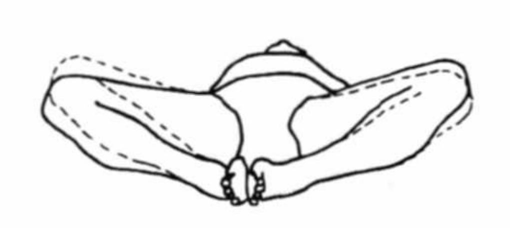

کلاه بافتنی پشمی با رنگ گیاهی
(بافته شده توسط جین اندرسون)
پشت گردن
بغل گردن
بالای پشت
پایین کتف
عضله سه سر بازو
پشت
آرنج
بالای پهلو
پایین پشت
مچ دست
عضلات نشیمنگاه
عضلات پشت ران
پشت زانو
پشت ساق
بیرون ساق
تاندون آشیل (پشت پا)

کشش‌های آرامش‌دهنده، پشت

مجموعهٔ کشش‌های آسان زیر را می‌توانید در حالی‌که به پشت خوابیده‌اید انجام دهید. اهمیت آنها از این نظر است که هر وضعیت، ناحیه‌ای از بدن را کشش می‌دهد که معمولاً به آسانی احساس راحتی به خود نمی‌گیرد. این مجموعه را می‌توانید برای کشش‌های ملایم و دستیابی به آرامش عضلانی انجام دهید.

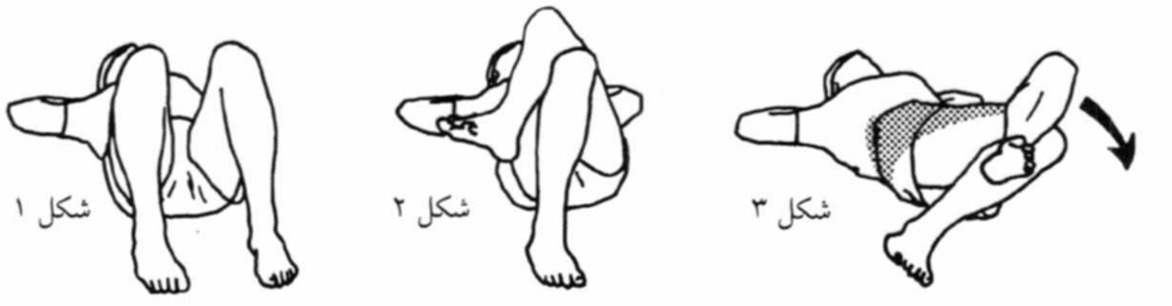


در حالت زانوها خم و کف پاها به هم چسبیده، وضعیت راحت به خود بگیرید. در این حالت لگن خاصره تحت کشش قرار می‌گیرد. ۳۰ ثانیه ادامه دهید. فشار وارد نکنید و فقط اجازه دهید نیروی گرانش کشش را اعمال کند. شاید دوست داشته باشید برای راحتی، یک بالش کوچک زیر سرتان بگذارید.



انواع دیگر: در همان وضعیت کشش لگن در حالت خوابیده، به آرامی هر دو پای خود را به صورت یک واحد ۱۰ تا ۱۲ بار به عقب و جلو حرکت دهید (به خط‌چین توجه کنید). این حرکت باید بسیار راحت و بدون فشار انجام شود و جابه‌جایی در هر جهت نباید بیش از ۲، ۳ سانتی‌متر باشد. حرکت‌ها را از قسمت بالای باسن انجام دهید. این تمرین تنش و فشار لگن و عضلات باسن را کاهش می‌دهد.

کششی برای پایین پشت، پهلوها و بالای باسن



شکل ۳

شکل ۲



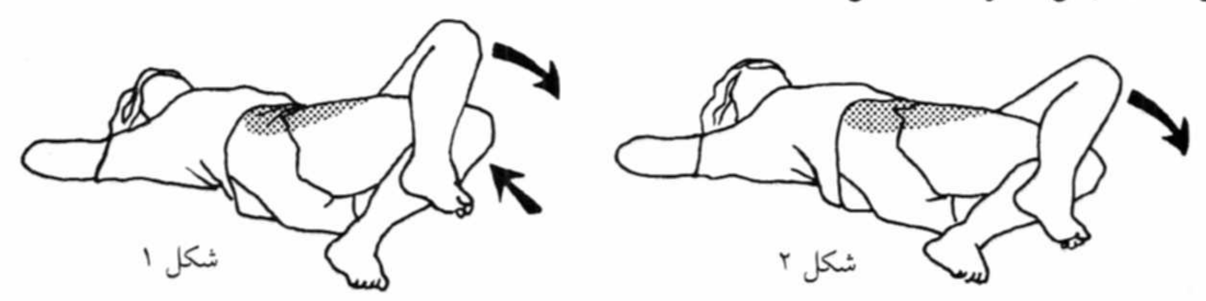
شکل ۱

زانوهایتان را به هم نزدیک کرده و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید. انگشت‌ها را درهم قفل کرده و زیر سر بگذارید (شکل ۱). اکنون پای چپ را روی پای راست بیندازید (شکل ۲). حال با استفاده از پای چپ، پای راست را به سمت زمین بکشید (شکل ۳) تا کشش را در پهلو و در بغل باسن و قسمت پایینی پشت حس کنید. استراحت کنید. قسمت بالایی پشت، پشت سر، شانه‌ها و آرنج‌هایتان را روی زمین نگه دارید. این حالت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. غرض از این کار این نیست که بتوانید زانوی راست خود را به زمین برسانید بلکه فقط انجام کشش در چارچوب توانایی خودتان است. با قرار دادن پای راست روی پای چپ و کشیدن زانو به سمت راست، کشش را برای پهلوی دیگر تکرار کنید. هنگام ورود به وضعیت کشش، نفس را بیرون دهید و سپس در طول کشش به آرامی نفس بکشید.

- **نفس خود را نگه ندارید.**
- **تنفستان یکنواخت باشد.**
- **راحت باشید.**

چنانچه با مشکلات سیاتیکی در قسمت پایین پشت روبه‌رو هستید، این کشش می‌تواند مفید باشد. اما احتیاط کنید. کشش را فقط تا جایی انجام دهید که احساس خوبی به وجود می‌آورد و هرگز تا حد دردناک شدن ادامه ندهید.

روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش


شکل ۱
شکل ۲

برای انجام این کار، پای راست را با پای چپ نگه دارید و سعی کنید پای راست را به حالت عمودی درآورید. این عمل موجب انقباض عضلات ناحیه کمر و باسن می‌شود (شکل ۱). وضعیت انقباض را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس استراحت کرده و کشش قبلی را انجام دهید (شکل ۲). این روش برای افرادی که عضلات سفت شده و انعطاف‌ناپذیر دارند مناسب است.



برای کاهش تنش در ناحیهٔ گردن: در حالی‌که همچنان روی زمین دراز کشیده‌اید می‌توانید قسمت بالای ستون فقرات و ناحیه گردن خود را تمرین دهید. انگشتانتان را در هم قفل کنید و در حدود محل گوش‌ها در پشت سر قرار دهید. به آرامی سر خود را به جلو بکشید تا کشش ملایمی را در پشت گردن حس کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به موقعیت شروع برگردید. این کار را ۳ تا ۴ بار انجام دهید تا قسمت بالای ستون فقرات و ناحیهٔ گردن احساس آرامش کند. در هنگام انجام کشش آرواره را در حالت آزاد نگه دارید، یعنی دندان‌های عقب اندکی از هم جدا باشند و منظم نفس بکشید.



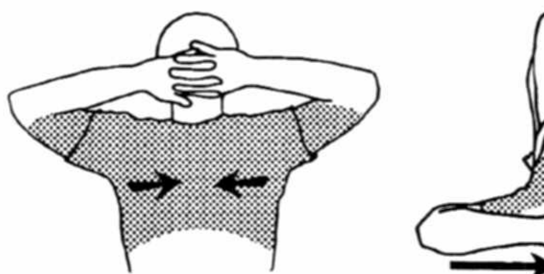
روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. در وضعیت زانو خم، انگشتان خود را پشت سرتان درهم قفل کنید (دست‌ها پشت سر باشد نه پشت گردن). قبل از کشش ناحیهٔ پشت گردن، به آرامی سر را از روی زمین به سمت بالا و به جلو بلند کنید. سپس پشت سرتان را به پایین بکشید و در همان حال با دست و بازوها در مقابل این حرکت مقاومت کنید. این انقباض ایزومری را به مدت ۳ تا ۴ ثانیه حفظ کنید. پس از ۱ تا ۲ ثانیه استراحت، سر خود را به آرامی به سمت جلو بکشید (مثل کشش قبلی) و در این حالت، چانهٔ شما به سمت ناف پیش می‌رود تا اینکه کشش ملایمی را حس کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و دوباره آن را ۲ تا ۳ بار دیگر تکرار کنید.



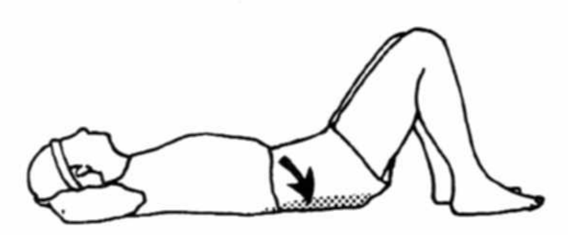
سر و چانهٔ خود را به آرامی به سمت زانوی راست بکشید. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید و سر خود را به آرامی پایین آورده و روی زمین قرار دهید. سپس سر را به آرامی به سمت زانوی راست بالا بکشید. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



در حالی‌که پشت سرتان روی زمین قرار دارد، چانه را به سمت شانه بچرخانید (در همان حال سرتان همچنان روی زمین باقی بماند). چانه را فقط تا حدی بچرخانید که برای احساس یک کشش ملایم در بغل گردن لازم است. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کنید. آرواره باید آزاد باشد و نفس خود را نیز نگه ندارید.



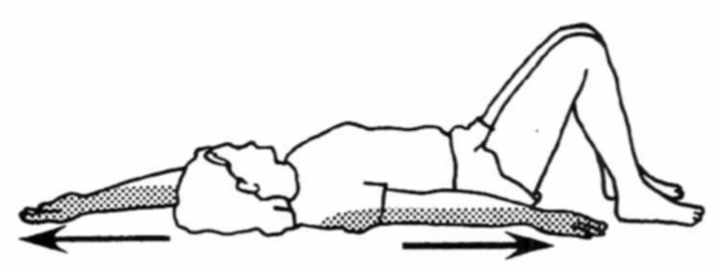
کشش تیغهٔ پشت: انگشتان را درهم قفل کرده و پشت سر قرار دهید و دو تیغهٔ پشت را به سمت هم بکشید تا در ناحیهٔ بالای پشت فشار را حس کنید. هنگام انجام این عمل قفسه سینه به سمت بالا حرکت خواهد کرد. این وضعیت را ۴ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و پس از استراحت، سر خود را به آرامی مطابق شکل صفحهٔ قبل به سمت جلو بکشید این عمل همچنین باعث آزاد شدن تنش گردن می‌شود. به ایجاد تنش در گردن و شانه‌ها، آرامش و استراحت دادن به همان قسمت‌ها، سپس کشش پشت گردن برای کمک به آزاد ماندن عضلات گردن و حرکت بدون گرفتگی فکر کنید. این حرکت را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.



صاف‌کنندهٔ قسمت پایین پشت: برای از بین بردن تنش در قسمت پایین پشت، عضلات (رکتوم) خود را منقبض کنید، و همزمان، با انقباض عضلات شکم، قسمت پایین پشت را به حالت تخت قرار دهید این وضعیت را به مدت ۵ تا ۸ ثانیه حفظ کرده و سپس استراحت کنید. آن را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید. فشار را روی حفظ مداوم انقباض عضلانی متمرکز کنید. این تمرین موجب تقویت عضلات لگن و نشیمنگاه و همچنین عضلات شکم می‌شود و شما را قادر می‌سازد به هنگام نشستن و ایستادن حالت بهتری داشته باشید.



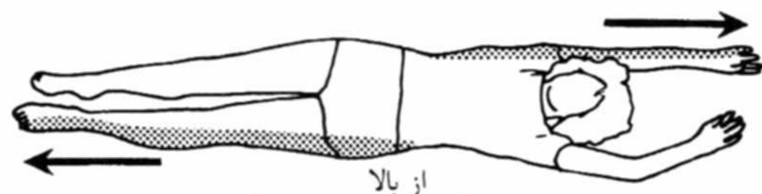
کشش تیغهٔ پشت و سفت‌کنندهٔ عضلات نشیمنگاه: همزمان با جمع کردن تیغهٔ پشت، قسمت پایین پشت را به صورت مسطح درآورده و عضلات رکتوم را منقبض کنید. این انقباض را به مدت ۵ ثانیه حفظ کرده و پس از استراحت، سر را به جلو بکشید تا پشت گردن و قسمت بالای پشت، کشش را حس کند. این کار را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.



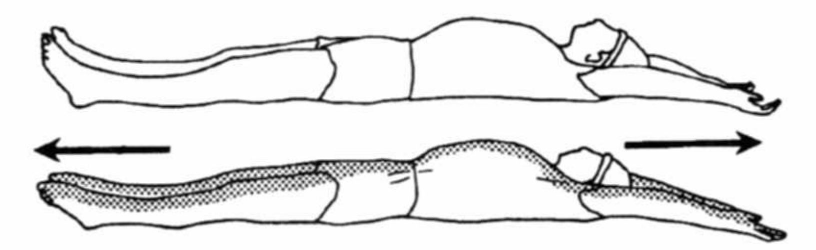
اکنون یک دست را در حالی‌که کف آن به سمت بالا قرار دارد به موازات بدن در بالای سر قرار دهید و دست دیگر را در حالی‌که کف آن روی زمین قرار دارد به سمت پا بیاورید. همزمان، با فشار به پشت و شانه‌ها سعی کنید انگشتان را در جهت مخالف کش دهید. این کشش را به مدت ۶ تا ۸ ثانیه ادامه دهید. هر سمت را حداقل ۲ بار تکرار کنید. در تمام مدت قسمت پایین پشت پا باید تخت و در حال استراحت باشد. آروارهٔ خود را آزاد نگه دارید.



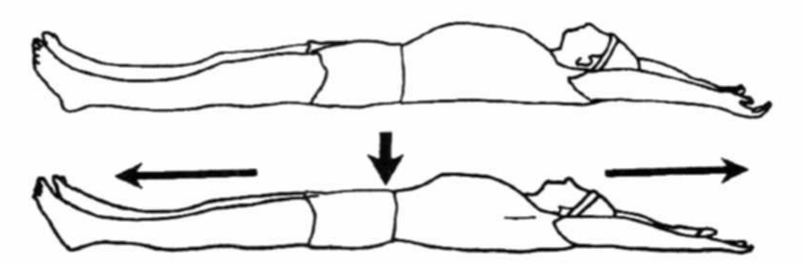
کشش‌های طولی: دست‌ها را بالای سر کش بدهید و پاها را صاف بگیرید. اکنون با دست‌ها و پاها تا جایی که احساس راحتی می‌کنید بدن را کش بدهید. پس از ۵ ثانیه کشش، استراحت کنید.



اکنون کشش را به صورت اریب انجام دهید. انگشتان پای چپ و انگشتان دست راست را تا جایی که می‌توانید در جهات مخالف کشش بدهید. تا جایی پیش بروید که احساس ناراحتی نکنید. پس از ۵ ثانیه، استراحت کنید سپس این حرکت را برای پای راست و چپ تکرار کنید. پس از حداقل ۵ ثانیه کشش، استراحت کنید.

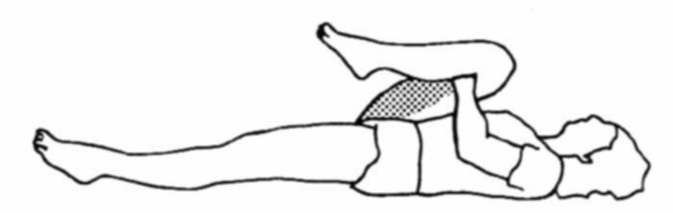


اکنون دوباره هر دو دست و هر دو پا را به طور همزمان کش بدهید. پس از ۵ ثانیه استراحت کنید. این کشش برای عضلات قفسه سینه، شکم، ستون فقرات، شانه‌ها، بازوها، مچ پا و قسمت پایین پا مفید است.

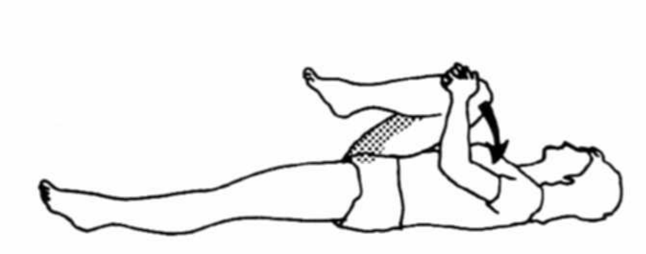


این کشش را به گونه‌ای دیگر نیز می‌توان انجام داد. هنگام کشش عضلات شکم را به داخل بکشید این تمرین علاوه بر لاغر نشان دادن بدن، ورزش مناسبی برای اندام‌های داخلی است.

سه بار انجام این کشش‌های طولی موجب کاهش تنش و سفتی و ایجاد آرامش عضلات ستون فقرات و سراسر بدن می‌شود. به طور کلی در کاهش سریع تنش سراسر بدن مفید است. این تمرین را می‌توانید قبل از خواب انجام دهید.



پای راست را در حالی‌که با دست پشت زانو را گرفته‌اید به طرف سینه بالا بیاورید. پشت سرتان باید روی زمین و یا در صورت امکان روی تشک باشد، ولی فشار وارد نیاورید. این کشش آسان را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید. سپس همین عمل را برای پای چپ انجام دهید. قسمت پایین پشت شما باید روی زمین صاف باشد. اگر کششی را احساس نکردید نگران نباشید. در صورتی که در این وضعیت احساس خوشایندی دارید، آن را انجام دهید. این وضعیت برای پاها، قسمت پایین پا و پشت بسیار مناسب است.



انواع دیگر: زانو را به طرف سینه بکشید؛ سپس زانو و پا را به سمت شانهٔ مخالف بیاورید تا در قسمت بیرونی ران راست خود کشش را احساس کنید. این کشش آسان را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید؛ سپس آن را با پای دیگر انجام دهید.

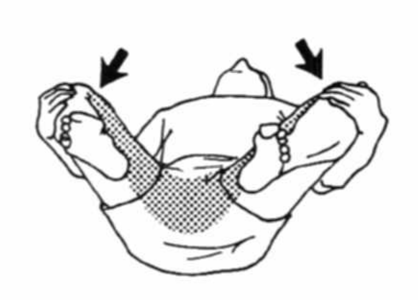


انواع دیگر: در حالی‌که به پشت دراز کشیده‌اید به آرامی زانوی راست خود را به سمت بیرون شانهٔ چپ بکشید. در این حالت، دست‌ها باید پشت پا و درست بالای زانو قرار داشته باشند. پس از ۱۰ تا ۲۰ ثانیه، به وضعیت اول برگشته و با پای دیگر تکرار کنید. در تمام مدت تنفس شما باید پیوسته و عمیق باشد.

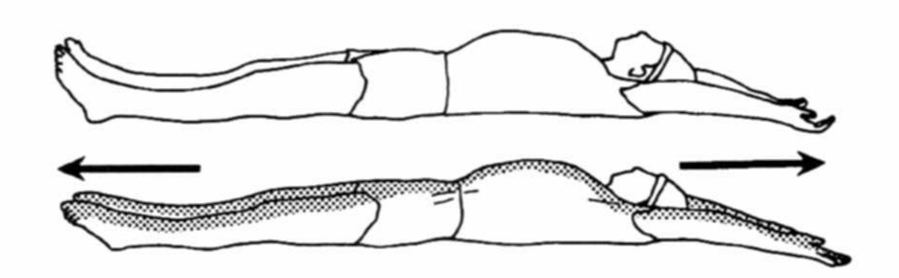




پس از کشیدن یک پا به سمت سینه، و تکرار آن برای پای دیگر، هر دو پا را به طرف سینه بالا بکشید. دقت کنید که پشت سرتان ابتدا روی زمین باشد و سپس آرام‌آرام سر و شانه را به طرف زانوها بالا آورید.



به پشت دراز بکشید و زانوها را در حالی‌که از هم باز نگه داشته‌اید به طرف سینه بالا آورید. دست‌ها روی پاها و درست زیر زانوها قرار دارد. برای کشش قسمت‌های فوقانی پا و ناحیهٔ لگن، به آرامی پاها را به بالا و پایین بکشید تا فشار ملایمی را احساس کنید. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. پشت سر می‌تواند روی زمین قرار گیرد و یا یک بالش کوچک زیر سرتان بگذارید و همچنین می‌توانید سر خود را اندکی بالا نگه دارید به گونه‌ای که بتوانید از میان پاهای خود جلو را ببینید.

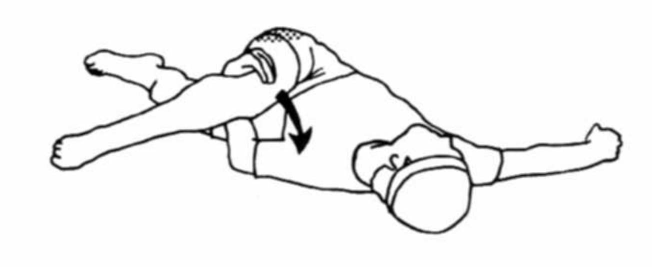


دوباره کاملاً روی زمین دراز بکشید و دست‌ها و پاها را در دو جهت مخالف کشش بدهید. پس از چند ثانیه حفظ کشش، استراحت کنید.

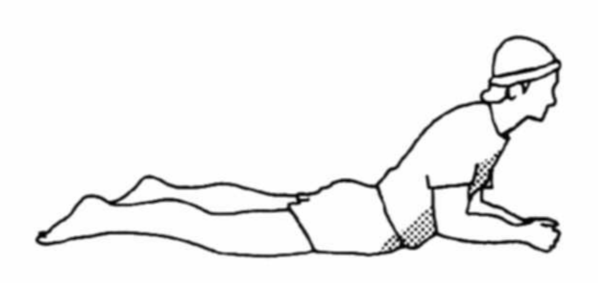
کششی برای قسمت پایین پشت و بغل باسن



زانوی چپ را در یک زاویه نود درجه خم کنید و با دست راست زانوی خم شده را از فراز پای دیگر، مطابق شکل، به جلو بکشید. سر خود را برگردانید و به دست چپتان که عمود بر شانه بر روی زمین قرار دارد نگاه کنید. سر باید روی زمین باشد. اکنون با دست راست خود که درست بالای زانوی چپ را گرفته است، زانوی چپ را به طرف پایین (زمین) بکشید تا فشار ملایمی را در ناحیهٔ تحتانی پشت و بغل باسن حس کنید. کف پا و مچ پاها باید به حالت لَخت باشند و شانه‌های خود را روی زمین نگه دارید. این وضعیت کشش آسان را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه برای هر یک از دو طرف بدن حفظ کنید.



برای افزایش فشار در عضلات نشیمنگاه، با دست مخالف زیر هر پا (پشت زانو) را بگیرید و به آرامی آن را به سمت شانهٔ مخالف بکشید تا کشش ملایمی را حس کنید. هر دو شانه باید روی زمین باشد. این کشش را برای هر دو پا، هر یک به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه، انجام دهید.



کشش پشت: با شروع از وضعیت خوابیده روی شکم آرنج‌ها را درست زیر شانه‌ها روی زمین قرار دهید و سر و سینه را بالا بکشید. فشار ملایمی را باید در قسمت وسط پایین پشت حس کنید. از کمر به پایین باید روی زمین قرار داشته باشد. پس از ۱۰ ثانیه، دوباره آن را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



شما می‌توانید با دراز کشیدن روی پهلو مجموعه‌ای از کشش‌های مناسب برای پشت را انجام دهید. به پهلو دراز بکشید و پاها را عمود بر بدن قرار دهید. در این حالت سر خود را روی کف دست‌ها بگذارید. استراحت کنید.

خلاصهٔ کشش‌های مناسب برای پشت



کشش‌های نشان داده شده در بالا را به همان ترتیبی که می‌بینید انجام دهید.

یاد بگیرید که به بدن خود گوش بدهید. اگر کششی دردناک است، بدنتان دارد به شما می‌گوید که مشکلی به وجود آمده است. در این صورت آرام‌آرام از فشار بکاهید تا زمانی که کشش، احساس خوشایندی داشته باشد.

کشش‌هایی برای پاها، پنجه‌ها و مچ‌های پا

مچ پا را در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن در یک دایرهٔ کامل بچرخانید در حالی‌که دست فشار ملایمی علیه چرخش به وجود آورده باشد. این حرکت چرخشی کمک می‌کند که تاندون‌های مچ اندکی کش بیایند. هر چرخش را ۱۰ تا ۲۰ بار انجام دهید و سپس آن را برای مچ دیگر تکرار کنید. ببینید آیا در حرکت و دایرهٔ حرکت و سختی حرکت مچ‌ها تفاوتی وجود دارد. ممکن است مچ پایی که قبلاً ضرب‌خوردگی داشته اندکی ضعیف‌تر بوده و دامنهٔ حرکتش محدودتر باشد. این تفاوت ممکن است از نظر شما دور مانده باشد مگر اینکه هر یک از دو مچ را جداگانه ورزش دهید و نتیجه را مقایسه کنید.

سپس با انگشتان به آرامی انگشت‌های پا را به سمت خودتان بکشید تا فشار ملایمی بر پنجه‌ها و کف پا و تاندون‌های انگشتان پا حس کنید. کشش آسان را برای ۱۰ ثانیه ادامه دهید. ۲ تا ۳ بار این کار را تکرار کنید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید. نشستن در این وضعیت همچنین برای آرامش کف پا مناسب است.



هر دو شست را روی پایهٔ انگشتان بزرگ پا قرار دهید. در این حالت انگشت اشاره کمی خم است و روی ناخن شست پا را می‌پوشاند. با استفاده از انگشت و شست، شست پاها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به عقب و جلو حرکت دهید. سپس شست پا را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ابتدا در جهت عقربه‌های ساعت و به همین مدت در جهت خلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید. به افزایش دامنهٔ حرکت شست پا توجّه کنید. این راه مناسبی برای بهبود یا حفظ انعطاف‌پذیری و گردش خون در این ناحیه است.



با شست دست قوس داخل هر پا را به سمت بالا و پایین ماساژ دهید. سپس با حرکت دورانی شست و اندکی فشار بیشتر، بافت‌های این ناحیه را شل کنید. سپس با شست دیگر، کف پای دیگر را ماساژ دهید. این کار به شل کردن و کاهش تنش در ناحیهٔ کف پا کمک می‌کند.

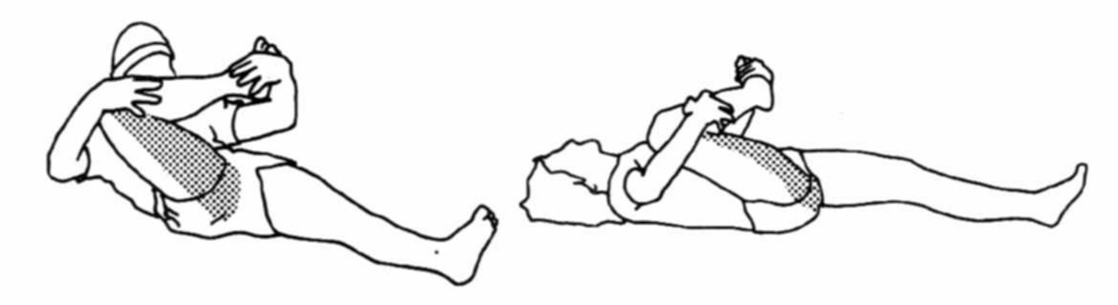
انواع دیگر: با شست هر دست قوس داخلی کف پای موافق را ماساژ دهید. ماساژ را با حرکت بالا به پایین و برعکس انجام دهید و نواحی کوفته و خسته را با گردش دورانی ماساژ دهید. این کار را می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون و یا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. فشار ماساژ در حدی باشد که احساس خوشایندی به وجود آورد.



برای کشش عضلات بالای ران و باسن، با دست بیرون مچ پا را بگیرید در حالی‌که دست و ساعد دیگر دور زانوی خم شده قرار داشته باشد، به آرامی پا را به سمت سینه بکشید تا فشار ملایمی را در پشت قسمت فوقانی پا احساس کنید. می‌توانید پشت خود را به دیواری تکیه دهید. این وضعیت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. دقت کنید که هنگام کشیدن پا به سمت سینه، آن را به صورت یک مجموعهٔ یکپارچه به طرف خود بکشید تا فشاری بر زانو وارد نشود. سپس با کشیدن پا کمی بیشتر به سمت سینه، کشش را افزایش دهید، این کشش ارتقایی را ۱۰ ثانیه ادامه دهید. این عمل را با پای دیگر تکرار کنید. آیا انعطاف پاها فرق می‌کند؟

ممکن است برای شما این وضعیت ایجاد کشش نکند. در این صورت، حرکت زیر را انجام دهید:

روی زمین به پشت دراز بکشید. سپس طبق شرح حرکت قبل، پای خود را بگیرید و به طرف سینه بکشید تا فشار ملایمی را در عضلات باسن و بالای ران حس کنید. این وضعیت را ۲۰ ثانیه ادامه دهید. انجام این کشش در وضعیت درازکش موجب



افزایش کشش در عضلات چهارسر برای افرادی می‌شود که از انعطاف نسبی در این ناحیه برخوردارند. این حرکت را برای هر دو پا انجام داده و نتایج را مقایسه کنید.

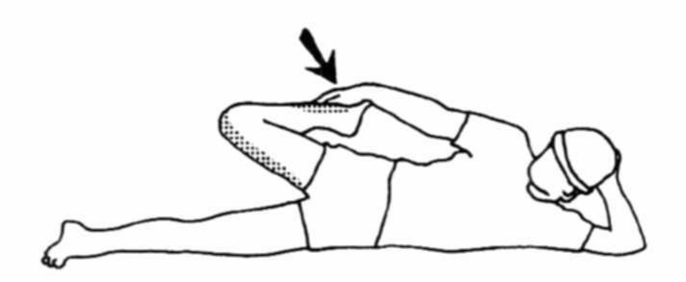
آزمایش: با انجام این کشش، یکبار در حالتی که سر روی زمین است و بار دیگر در حالتی که سر و قسمت بالای شانه از زمین بالاتر قرار دارد، تفاوت را ببینید. یادتان باشد که این کشش نیز مثل بقیه باید تا جایی انجام شود که بدن احساس ناخوشایند نداشته باشد. در صورت تمایل می‌توانید یک بالش کوچک زیر سر خود قرار دهید.



به پشت دراز بکشید. زانوی راست را خم کنید و قسمت بیرونیِ ساق پای راست را روی زانوی پای چپ قرار دهید. دست‌ها را در ناحیهٔ زیر زانوی چپ قرار داده و به آرامی پا را به سمت سینه بکشید تا فشار را در منطقهٔ عضلات نشیمنگاه حس کنید. پس از ۱۵ تا ۲۰ ثانیه، این حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید. پشت سرتان باید بالاتر از زمین قرار داشته باشد و مستقیماً جلو را نگاه کنید. تنفس باید آهسته و عمیق باشد.



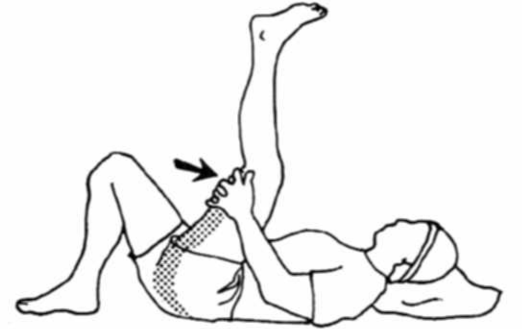
روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. روش دیگر برای کشش عضلات نشیمنگاه، استفاده از روش انقباض ـ استراحت ـ کشش است. با شروع از وضعیت قبل، پای چپ را به سمت پایین حرکت دهید در حالی‌که با دست جلوی این حرکت را می‌گیرید. (انقباض) این وضعیت را ۴ تا ۵ ثانیه حفظ کنید. سپس استراحت کرده و کشش توصیف شده در بالا را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید.

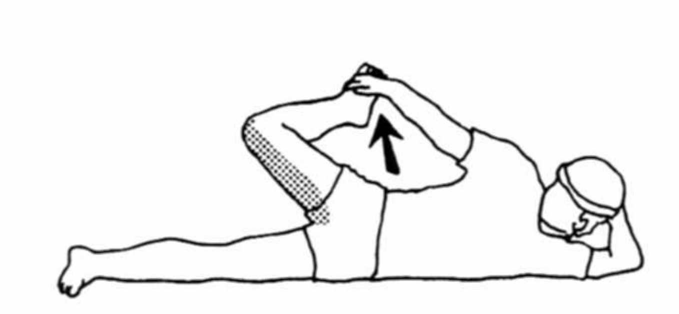


روی پهلوی چپ و در حالی‌که سر خود را روی کف دست چپ قرار داده‌اید دراز بکشید و با دست راست پای چپ را بین انگشتان و مفصل مچ بگیرید. به آرامی پاشنهٔ پای راست را به سمت پایین بکشید، این حرکت برای کشش مچ پا و عضلات چهار سر جلوی ران مفید است. این کشش آسان را برای ۱۰ ثانیه ادامه دهید.

زانو را هیچ‌گاه تا حد دردناک شدن نکشید. هر حرکت باید کنترل شده باشد.

حال قسمت جلوی باسن راست را با انقباض عضلات ران راست به جلو بکشید و در همان حال سعی کنید پای راست خود را به داخل دست راستتان فشار دهید. این کار موجب کشش جلوی ران و آرامش عضلات ران می‌شود. وضعیت کشش آسان را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. بدن باید در خط مستقیم باشد. سپس همین عمل را برای پای چپ تکرار کنید. در این حرکت همچنین فشار بر شانه‌ها را نیز حس خواهید کرد. حفظ این وضعیت به مدت طولانی در ابتدا مشکل به نظر خواهد رسید. لازم است که بدون نگرانی راجع به انعطاف‌پذیری، سعی شما باید بر انجام روش صحیح معطوف باشد. کشش به طور منظم تغییرات مثبتی به وجود خواهد آورد. من شخصاً دوست دارم که بعد از این کشش، کشش مربوط به عضلات ران (صفحهٔ ۵۰) را انجام دهم.

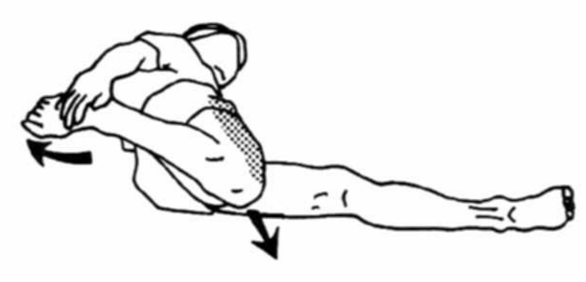




کشش عضلات بالای زانو



به پهلو دراز بکشید و با دست راست قسمت بیرونی زیر زانوی پای راست را بگیرید و بالا بکشید. پا را جلوی خود بچرخانید و سپس اندکی به سمت پشت خود ببرید. در همان حال که پا را می‌چرخانید دست راست را به سمت مچ پا ببرید.



اکنون باید در وضعیت نشان داده شده در این شکل قرار داشته باشید. برای کشش عضلات بالای زانو، پاشنهٔ پای راست را به آرامی به سمت باسن خود بکشید و در همان حال، زانو را به سمت زمین ببرید. شما باید کشش را در ناحیهٔ بیرونی عضلات بالای زانو حس کنید. این وضعیت را ۱۵تا۲۰ ثانیه ادامه دهید و سپس آن را برای پای دیگر تکرار کنید.

در صورتی که در انجام این کشش یا هر نرمش دیگری در ناحیهٔ زانوی خود احساس درد کردید، از انجام آنها خودداری کنید. در عوض، برای کشش زانو، از روش دست مخالف با پای مخالف استفاده کنید.

کشش در حالت نشسته برای عضلات چهارسر: پای راست را خم کنید و در حالی‌که پاشنهٔ پایتان با قسمت بیرونیِ باسن راست تماس‌دارد بنشینید. در این‌حالت پای چپ خم شده و کف آن با داخل پای راست در قسمت بالای زانو تماس دارد. (می‌توانید این کشش را در حالی‌که پای چپ مستقیماً جلوی شما دراز باشد انجام دهید.)



پنجه‌های پا نباید به این صورت به طرف بیرون قرار گیرد. با قرار دادن پنجه‌ها به طرف عقب، فشار را از قسمت داخل زانو بردارید. هرچه پنجهٔ پا بیشتر به بیرون قرار گیرد فشار بر زانو بیشتر خواهد شد.



پا باید کاملاً به طرف عقب قرار گیرد و مچ پا کشیده باشد. اگر مچ پا خیلی خشک است و فشار به آن وارد می‌شود آن را تا جایی که فشار آن از بین برود به سمت پهلو بکشانید.

اکنون به آرامی سر و سینه را به طرف عقب بکشید تا جایی که کشش آسانی را حس کنید. با کمک دست تعادل خود را حفظ کنید. این کشش آسان را ۱۰تا۱۵ ثانیه ادامه دهید.



بعضی افراد برای رسیدن به کشش مناسب ناچارند کمی بیشتر به عقب متمایل شوند. بعضی دیگر ممکن است بدون متمایل شدن به عقب نیز کشش مناسب را حس کنند. در انجام این حرکت فقط به احساس خود توجه کنید و نه اینکه تا چه میزان می‌توانید پیش بروید. شما در رقابت با دیگران نیستید و فقط کشش را تا حدی برسانید که احساس راحتی می‌کنید.

زانو نباید از زمین جدا شود. اگر زانوی شما بالا آمده باشد، به این معنی است که بیش از حد به عقب متمایل شده و کشش بیش از اندازه‌ای را اعمال کرده‌اید. از کشش بکاهید تا زانو با زمین تماس گیرد.

توجه کنید که فقط کشش‌هایی را انجام دهید که با آنها احساس راحتی می‌کنید و هرگز کشش را به بیش از اندازهٔ تحمل نرسانید.

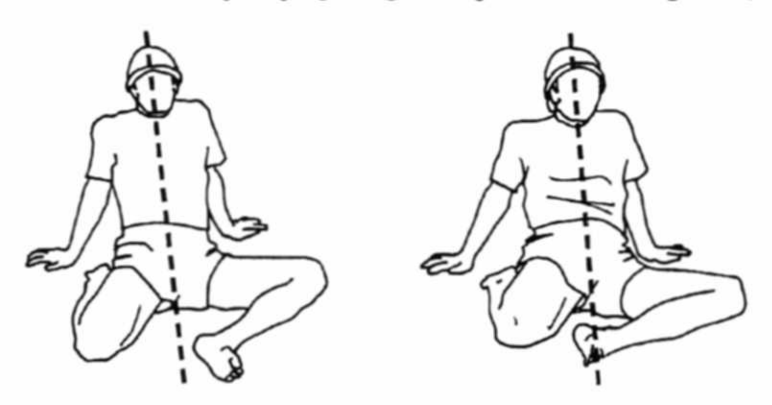
اکنون، به آهستگی و با کنترل کامل، کشش را به سمت کشش ارتقایی افزایش دهید. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی از آن خارج شوید. همین عمل را برای پای چپ تکرار کنید.

آیا فشاری که در ران چپ حس می‌کنید فرق دارد؟ آیا یک ران انعطاف‌پذیرتر از دیگری است؟

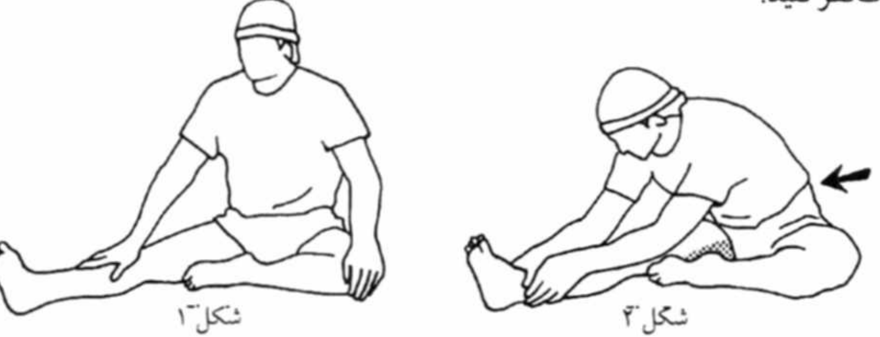


پس از انجام کشش عضلات چهارسر، انقباض و سفت کردن عضلات باسن در پای خم شده را تمرین کنید. برای این کار باسن خود را کمی بچرخانید تا فشار را در جلوی عضلات باسن و عضلات بالای ران حس کنید. پس از ۵-۸ ثانیه انقباض عضلات نشیمنگاه، حالت استراحت به خود بگیرید. باسن را آزاد رها کرده و تمرین کشش عضلات چهارسر را به مدت ۱۰تا۱۵ ثانیه ادامه دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا عضلات هر دو سمت نشیمنگاه به طور همزمان با زمین تماس بگیرند. سپس تمرین را برای سمت دیگر تکرار کنید.

توجه: انجام کشش عضلات چهارسر و سپس بازگشت به چرخاندن باسن و انقباض عضلات نشیمنگاه موجب می‌شود که در بازگشت به کشش عضلات چهارسر احساس کشش نیز تغییر کند.



اگر این حرکت موجب درد زانو می‌شود زانوی پای تحت کشش را بیشتر به سمت مرکز بدن خود بیاورید تا جایی که احساس راحتی کنید. این حرکت ممکن است فشار را از زانو بردارد اما در صورتی که درد ادامه پیدا کرد بهتر است از این کشش صرف‌نظر کنید.



شکل ۱ شکل ۲

برای کشش عضلات پشت ران پای خم شده (به صفحهٔ قبل مراجعه کنید)، پای راست را مستقیم جلوی خود بگیرید در حالی‌که کف پای چپ تماس اندکی با داخل ران راست داشته باشد. این وضعیت را، وضعیت پا ـ راست، زانو خم (شکل ۱) می‌گویند. در این حالت، به آرامی از مفصل بالای ران به جلو خم شوید (شکل ۲) تا فشار ملایمی را حس کنید. این وضعیت را ۱۰تا۱۵ ثانیه حفظ کنید. پس از برطرف شدن احساس فشار، کمی بیشتر به جلو خم شوید. هنگام شروع این کشش ارتقایی نفس را بیرون بدهید و در طول ۱۰ ثانیه اجرای آن، به آرامی و با نظم نفس بکشید. سپس پا را عوض کرده و همین روال را تکرار کنید.

در طول انجام این کشش، پنجهٔ پای صاف باید رو به بالا باشد و هیچ‌گونه فشاری بر انگشتان و مچ پا وارد نشود. دقّت کنید که عضلات چهارسر باید در وضعیت راحت و شل باشند. در هنگام شروع کشش سر خود را به طور ناگهانی به جلو نبرید.

تجربهٔ من نشان می‌دهد که بهترین روش این است که ابتدا عضلات چهارسر را نرمش دهید و سپس به سراغ کشش عضلات زیر ران همان پا بروید. کشش عضلات زیر ران پس از کشش عضلات چهارسر آسان‌تر انجام می‌پذیرد.

اگر قادر نیستید به آسانی دست خود را به پنجهٔ پا برسانید، می‌توانید از یک حوله یا تسمه استفاده کنید.



به انجام انواع مختلف کشش‌های پایه عادت کنید. در هر نوع کشش بدن شما به روش مختلفی تحت فشار قرار می‌گیرد. با تغییر زاویهٔ فشار کشش، هر چند این زاویه ممکن است خیلی ناچیز باشد، با کشش‌های ممکن در مورد بدنتان آشنا می‌شوید.

انواع دیگر وضعیت پا-راست، زانو خم:

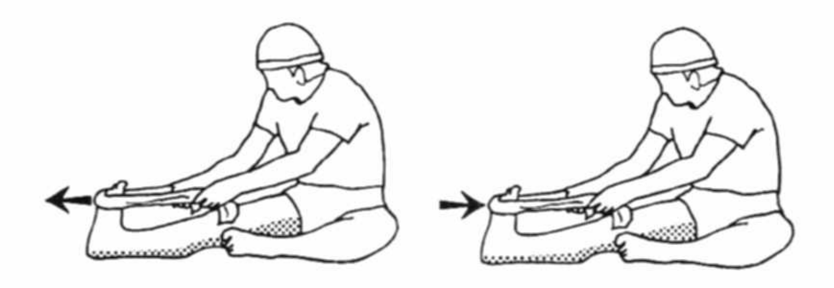
ساعد چپ را روی قسمت بیرونی ساق پای راست قرار داده و به پهلو بچرخانید. برای حفظ تعادل، دست راست را ستون کنید. این حرکت، موجب کشش عضلات بالای پشت و ستون فقرات و پهلو و بغل پایین پشت می‌شود. همچنین بر عضلات زیر ران نیز فشار وارد می‌آورد. برای ایجاد تغییر در کشش، هنگام چرخش قسمت جلوی باسن چپ به سمت داخل، نگاهتان را از فراز شانهٔ راست به بیرون بدوزید. این حرکت موجب کشش عضلات پایین پشت و عضلات بین دوکتف می‌شود. به آرامی نفس بکشید و هیچ‌گاه نفس خود را نگه ندارید. این عمل را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید.





شکل ۱ — شکل ۲ — شکل ۳

برای کشش پشت ساق پا، با یک حوله که به دور سینهٔ پا می‌اندازید، دست راست را روی زمین ستون کرده و با دست چپ حوله و انگشتان را به سمت زانو بکشید (شکل ۱). و یا در صورتی که از انعطاف بدنی برخوردارید، این کار را با کمک دست خود انجام دهید (شکل ۲). یا می‌توانید بدون استفاده از دست، انگشتان پا را به سمت زانو بکشید. سپس کمی به جلو خم شوید تا عضلهٔ ساق پا و زیر ران تحت فشار قرار گیرد. این وضعیت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید.



روش **PNF**: انقباض ـ استراحت ـ کشش. راه دیگر برای کشش ناحیه ساق پا این است که ابتدا این ناحیه را با فشار دادن پنجهٔ پا به سمت پایین و مقاومت در برابر آن توسط حوله یا نواری که به دور سینهٔ پا انداخته‌اید انجام دهید. پس از ۴ یا ۵ ثانیه

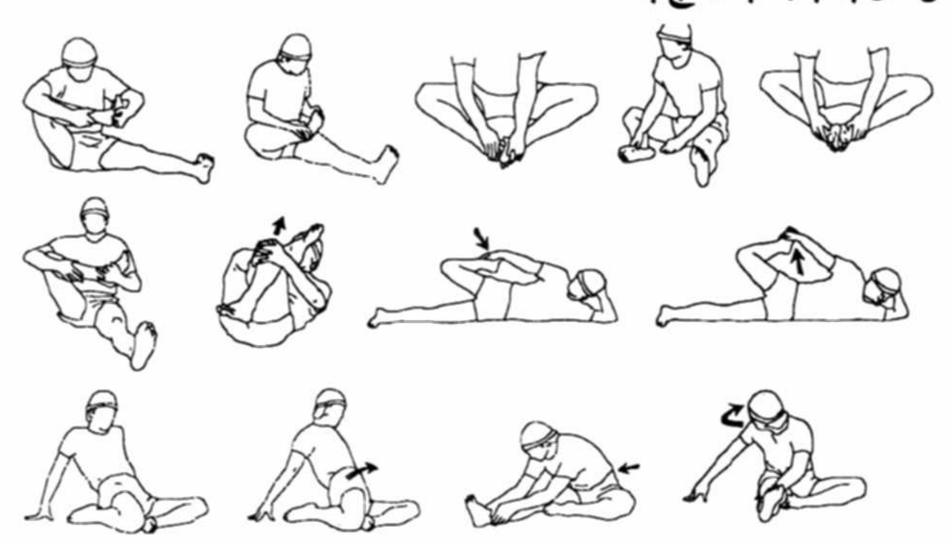
استراحت کنید و سپس با استفاده از حوله، پنجهٔ پا را به سمت زانو بکشید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید.



برای کشش قسمت بیرون ساق پا، با دست مخالف پای راست را بگیرید و به آرامی به طرف داخل بکشید تا فشار را در عضلات ساق و پشت پاشنه حس کنید. این کشش را می‌توان در وضعیت پا-راست نیز انجام داد و یا در صورتی که قادر به نگه داشتن پنجه پا با دست نیستید، می‌توانید پا را در حالی‌که از زانو خم شده است نگه دارید. توجه داشته باشید که در وضعیت پا راست، عضلات چهارسر باید نرم و راحت باشند. این کشش آسان را ۱۰ ثانیه ادامه دهید.

هیچ‌گاه هنگام انجام کشش‌های نشسته زانوها را قفل نکنید. توجه داشته باشید که عضلات چهارسر ران در تمام وضعیت‌هایی که از حالت پا-راست استفاده می‌کنند باید شل و راحت باشند. در حالتی که عضلات مخالف (عضلات چهارسر) شل نباشند نمی‌توان عضلات زیر ران را نرمش داد.

خلاصهٔ کشش‌های پا، پنجهٔ پا و مچ پا:



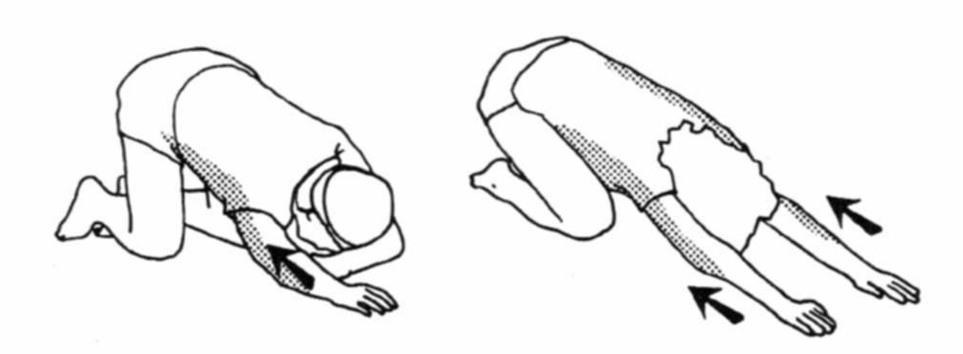
این کشش‌ها را به ترتیبی که ارائه شده‌اند مرتب انجام دهید.

حرکت‌های ناگهانی در هنگام انجام کشش در واقع باعث کوفتگی می‌شوند و انعطاف‌پذیری به وجود نمی‌آورند. به عنوان مثال، اگر هنگام لمس انگشتان پا، ۴ یا ۵ بار با حرکت فشاری و ناگهانی به جلو بروید و سپس چند دقیقه بعد به آرامی خم شوید تا پا را لمس کنید، احتمالاً درمی‌یابید که فاصلهٔ انگشتان شما خیلی بیشتر از زمانی است که شروع کردید. هر حرکت ناگهانی موجب فعال شدن رفلکس کششی می‌شود و عضله‌ای را که سعی در نرمش دادن آن هستید سفت‌تر و منقبض می‌کند.

کشش‌هایی برای پشت شانه‌ها و بازوها.

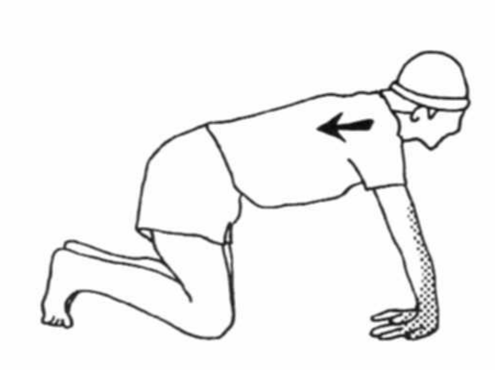
کشش‌های فراوانی برای کاهش تنش و افزایش انعطاف اندام‌های فوقانی وجود دارد. بیشتر کشش‌های نشسته یا ایستاده را می‌توان در هر جایی انجام داد.

بسیاری از افراد دچار تنش در اندام‌های فوقانی هستند که ناشی از استرس‌های زندگی است. ضمناً بسیاری از ورزشکاران پرعضله نیز به دلیل کشش ندادن به این قسمت‌ها دچار خشکی عضلات فوقانی می‌باشند.



در حالی‌که پاها را زیر تنهٔ خود خم کرده‌اید با دست‌ها سعی کنید خود را به جلو بکشید و سپس در حالی‌که دست‌هایتان کاملاً صاف باشند سعی کنید خود را عقب بکشید و در ضمن، با کف دست خود اندکی به پایین فشار آورید.

این کشش را می‌توان هر بار با یک دست و یا با هر دو دست انجام داد. کشیدن به وسیلهٔ فقط یک دست، کنترل بیشتری به وجود می‌آورد و احساس کشش را در یک سمت بدن تشدید می‌کند. کشش باید در ناحیهٔ شانه‌ها، بازوها، ساعد و همچنین هر دو پهلو و قسمت فوقانی پشت و حتی قسمت پایین پشت احساس شود بار اول که این کشش را انجام می‌دهید شاید فشار را فقط در ناحیهٔ شانه‌ها و بازوها حس کنید، اما در اثر تکرار یاد می‌گیرید که نقاط دیگر بدن را نیز کشش دهید و این کار با حرکت کمر و باسن در جهات مختلف و یا با افزایش یا کاهش کشش صورت می‌گیرد. بیش از حد به خود فشار نیاورید. بدن خود را شل کنید و کشش را به مدت ۱۵ ثانیه نگه دارید.



کشش ساعد و مچ: روی زانوها قرار گرفته و کف دو دست خود را روی زمین بگذارید و با دست‌های صاف، سر و سینهٔ خود را بالا بگیرید. در قرار گرفتن دست‌ها روی زمین، انگشتان شست باید به سمت بیرون باشند و دیگر انگشتان روی زانوها قرار گیرند در این حالت، خود را به عقب بکشید تا قسمت جلوی ساعد شما کش بیاید. وضعیت کشش آسان را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. پس از یک استراحت، دوباره آن را تکرار کنید. نکته جالب این‌که بسیاری از افراد خواهند دید که در این قسمت از بدن دچار سفتی و خشکی عضلات هستند.

در کشش‌های اندام‌های فوقانی در وضعیت ایستاده زانوها را کمی خم نگه دارید.



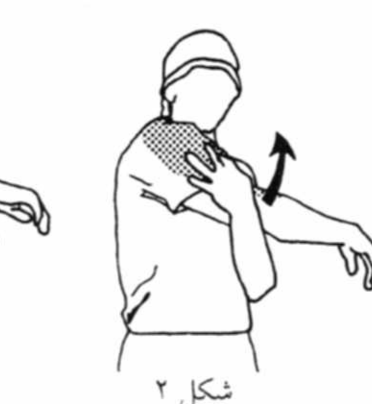
دست‌ها را بالای سر و در حالی‌که کف آنها مطابق شکل روی هم قرار دارد نگه دارید و کشش را به سمت بالا و کمی به سمت پشت انجام دهید. هنگام کشش به سمت بالا نفس را فرو بدهید و در حالی‌که به آرامی نفس می‌کشید، ۵ تا ۸ ثانیه آن را ادامه دهید.

این کشش برای انعطاف عضلات بیرونی بازو و ساعد، شانه و قفسه سینه مفید است. ضمناً می‌توان آن را برای از بین بردن تنش و ایجاد احساس آرامش در هر زمان و هر مکانی انجام داد.

به یاد داشته باشید: در طول کشش آرواره در حالت شل باشد و نفس‌های عمیق بکشید.



برای کشش شانه و کتف، به آرامی آرنج خود را از عرض سینه به سمت شانهٔ مخالف ببرید. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.



شکل ۱ شکل ۲

روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. با زانوانی اندکی خمیده بایستید. بیرون بازوی راست خود در بالای آرنج را با دست چپ بگیرید. در حالی که با دست چپ مانع می‌شوید، سعی کنید دست راست را از بدن خود دور کنید. این وضعیت انقباض را ۳ تا ۴ ثانیه ادامه دهید (شکل ۱). پس از لحظه‌ای استراحت، به آرامی دست راست را در عرض بدن به سمت شانه بکشید تا کشش مطبوعی را در عضلات بیرونی شانه و قسمت فوقانی بازو حس کنید (شکل ۲). پس از ۱۰ ثانیه حرکات را برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.



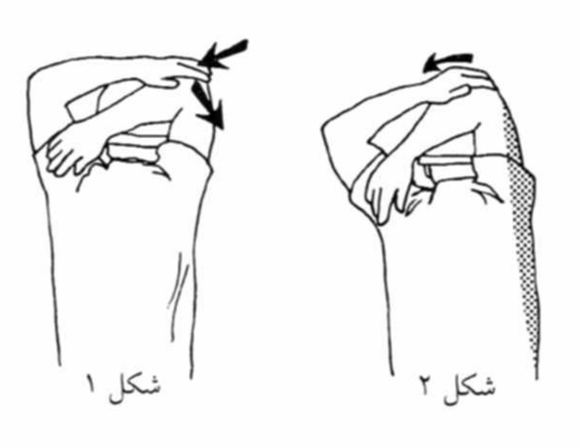


در اینجا روش ساده‌ای برای کشش عضلات سه سر و عضلات بالای شانه ارائه می‌شود. دست خود را بالا برده و ساعدها را روی سر قرار دهید. در این حالت آرنج یک دست را با دست دیگر بگیرید. به آرامی آرنج را به سمت پشت سر بکشید تا فشاری را حس نکنید. این کار را خیلی آهسته انجام دهید. ۱۵ ثانیه کشش را ادامه دهید. نفس خود را نگه ندارید.

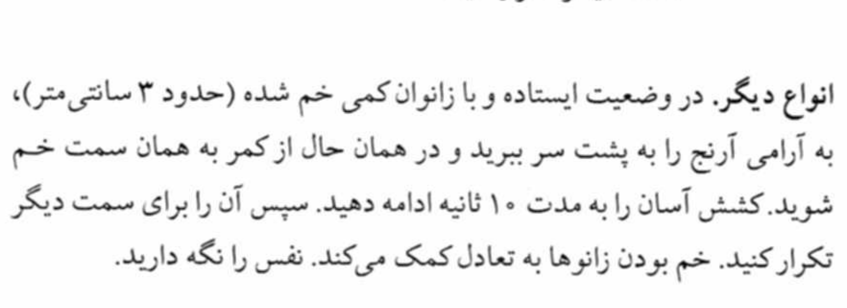
حرکات را برای سمت دیگر تکرار کنید. آیا احساس می‌کنید که یک سمت بدنتان خشک‌تر از سمت دیگر است؟

این روش برای شروع شل کردن عضلات دست و شانه بسیار مناسب است و می‌توان آن را در حال راه رفتن نیز انجام داد.

روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. با زانوانی اندکی خمیده و در حالی‌که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند بایستید. آرنج دست راست را در بالای سرتان بـا دست چپ بگیرید. در حالی‌که سعی دارید با دست چپ مانع شوید، سعی کـنید آرنـج راست را به سمت پایین بکشانید. این حرکت را برای ۳ تا ۴ ثانیه ادامه دهید (شکل ۱). پس از لحظاتی استراحت، به آرامی آرنـج دست راست را از روی سرتان به طرف پشت سر بکشید تا فشار ملایمی را همچون کشش توضیح داده شده در بـالا در عـضلات پشت و بازوی خود حس کنید (شکل ۲). پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه، مراحل را برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.


شکل ۱ شکل ۲

با زانوهای کمی خمیده و در وضعیت ایستاده شروع کنید. آرنج راست خود را خم کرده و دست را به طرف پشت سر ببرید. آرنج راست را با دست چپ بگیرید. با کشیدن آرنج دست راست به طرف پشت سـر احسـاس کشش مـلایمی در نـاحیهٔ زیـر بـغل و عضلات شانه حس خواهید کرد. این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ حفظ کنید. سـپس آن را بـا دست دیگر تکرار کنید.



انواع دیگر. در وضعیت ایستاده و با زانوان کمی خم شده (حدود ۳ سانتی‌متر)، به آرامی آرنج را به پشت سر ببرید و در همان حال از کمر به همان سمت خـم شوید. کشش آسان را به مدت ۱۰ ثانیه ادامه دهید. سپس آن را برای سمت دیگر تکرار کنید. خم بودن زانوها به تعادل کمک می‌کند. نفس را نگه دارید.



کشش دیگری برای شانه: دست چپ خود را از بالای شانه تا حدی که می‌توانید به طرف پایین بکشید و همزمان، دست راست را از پایین بالا ببرید و سعی کنید انگشتان دو دست را در هم قفل کنید. کف دست راست باید به سمت بیرون و کف دست چپ به سمت بـدن باشد. پس از قفل شدن انگشت‌ها، وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثـانیه حـفظ کـنید. در صـورتی کـه انگشتان شما به هم نمی‌رسند، یکی از راه‌های زیر را امتحان کنید:



از یک نفر بخواهید به آرامی و با ملایمت دست‌های شما را به سمت هم بکشند تا زمانی‌که کشش ملایمی را حس کنید و در همان حالت ثابت نگه دارید. کشش را زیاده از حد انجام ندهید. مهم احساس کشش است نه برخورد انگشتانتان با یکدیگر.



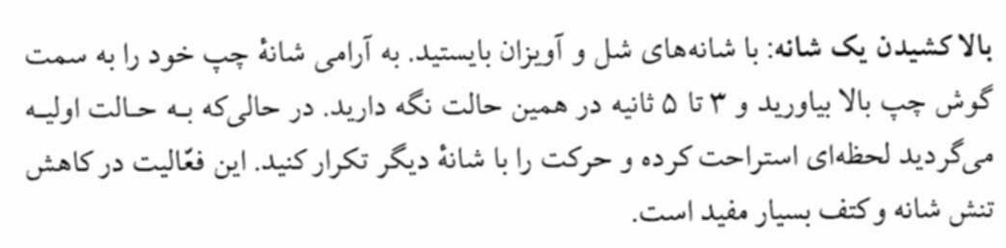
یک سمت حوله‌ای را با دست چپ بگیرید و از پشت خود آویزان کنید و دست راست را از پایین بالا بیاورید و حوله را بگیرید. دست راست را آرام‌آرام در طول حوله بالا ببرید تا جایی که کشش را احساس کنید. در این حال دست چپ باید به سمت پایین فشار آورد.

اگر این کار را به طور منظم و روزانه انجام دهید پس از مدتی خواهید توانست بدون کمک دیگران انگشتانتان را به هم برسانید و به تنهایی کشش را انجام دهید. حرکت را یکبار با دست چپ و یکبار با دست راست انجام دهید. انجام این حرکت موجب کاهش تنش و افزایش انعطاف می‌شود و در زمان خستگی نیز انجام آن نشاط‌آور است.

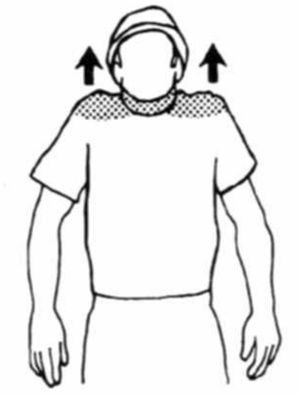


انگشتان را درهم قفل کرده و در ارتفاع شانه مقابل صورت خود بگیرید. با دست‌های کشیده، کف دست‌ها را به سمت بیرون باز کنید تا فشار را در شانه‌ها، وسط کتف، بازو، ساعد، دست‌ها، انگشت‌ها و مچ دست حس کنید. کشش آسان را به مدت ۱۵ ثانیه ادامه دهید و پس از لحظه‌ای استراحت، دوباره آن را تکرار کنید.





بالا کشیدن یک شانه: با شانه‌های شل و آویزان بایستید. به آرامی شانهٔ چپ خود را به سمت گوش چپ بالا بیاورید و ۳ تا ۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید. در حالی‌که به حالت اولیه می‌گردید لحظه‌ای استراحت کرده و حرکت را با شانهٔ دیگر تکرار کنید. این فعّالیت در کاهش تنش شانه و کتف بسیار مفید است.



روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش.

بالا کشیدن شانه: ابتدا شانه‌ها را با هم به سمت بالا بکشید تا فشار ملایمی را در عضلات گردن و شانه احساس کنید. پس از ۵ ثانیه، به حالت عادی برگشته و استراحت کنید.



سپس به آرامی شانهٔ راست را پایین بیاورید و در همان حال سرتان را نیز به سمت شانه بکشانید تا فشار ملایمی را از ناحیهٔ گوش تا امتداد بازو احساس کنید. کشش آسان را برای ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس آن را برای سمت دیگر تکرار کنید.



اکنون انگشتان را درهم قفل کرده و دست‌ها را بالای سر ببرید. کف دست‌ها رو به بالا باشد. دست‌ها را کمی به عقب و بالا بکشید تا فشار را در دست‌ها، شانه‌ها و قسمت بالای پشت حس کنید. ۱۵ ثانیه نگه دارید. نفس را نگه ندارید. این کشش را می‌توان در هر جا و در هر زمان انجام داد و ورزش مناسبی برای شانه‌های آویخته است. در حین تمرین نفس عمیق بکشید.



در وضعیت زانوها کمی خم بایستید و کف دست‌ها را روی قسمت پایین کمر و درست بالای باسن قرار دهید. انگشت‌ها رو به پایین باشند. به آرامی کف دست‌ها را به جلو هل دهید تا قسمت پایین کش بیاید. ۱۰ ثانیه ادامه دهید. این کار را ۲ بار دیگر تکرار کنید. این کشش را بعد از نشستن به مدت طولانی انجام دهید. نفس را نگه ندارید.



برای کشش بغل گردن، سر را به طرف شانهٔ چپ خم کنید و در حالی‌که با دست چپ مچ دست راست را از پشت گرفته‌اید به طرف پایین و سمت چپ بکشید. کشش آسان را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. سپس این کار را برای سمت دیگر انجام دهید.

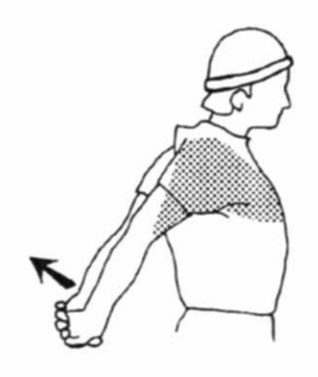


در چارچوب در بایستید و دست‌ها را حدود ارتفاع شانه به دو طرف چارچوب بگذارید. قسمت بالای بدن را جلو ببرید تا کشش مطبوعی را در بازوها و سینه حس کنید. سینه و سر را بالا بگیرید و زانوهایتان کمی خم باشد. این کشش را ۱۵ ثانیه ادامه دهید.

کشش‌های بعدی با انگشتان درهم قفل شده در پشت سر انجام می‌گیرد.



ابتدا به آرامی آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید و دست‌ها را هر چه بیشتر صاف نگه دارید. این عمل، کششی را در شانه‌ها، دست‌ها و سینه ایجاد می‌کند. آن را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید.



در صورتی که کشش قبلی برایتان خیلی آسان بود، دست‌ها را در همان حالت از پشت به سمت بالا ببرید تا کشش را در دست‌ها، شانه‌ها و یا سینه حس کنید. کشش آسان را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید. این کشش برای رفع خستگی شانه‌ها مفید است. هنگام اجرای آن سینه را به جلو و چانه را به سمت گردن نگه دارید. این کشش را می‌توان در هر زمان و مکان انجام داد.

خلاصهٔ کشش‌های پشت، شانه و دست‌ها



می‌توانید کشش‌های بالا را به ترتیبی که می‌بینید به طور روزانه انجام دهید.

توجه: کشش کمتر از حد بهتر از کشش بیش از حد است. همواره تا جایی پیش بروید که می‌بینید بیش از آن نیز می‌توانید کش بدهید و هیچ‌گاه تا مرز توانایی بدن برای کش آمدن پیش نروید.

مجموعهٔ کشش‌ها برای پاها

وضعیت پنجه به عقب: این کشش مناسب دیگری برای پاها است. می‌توانید از وضعیت پنجه به عقب مجموعهٔ کشش‌هایی برای پاها، پنجه‌های پا و لگن انجام دهید.

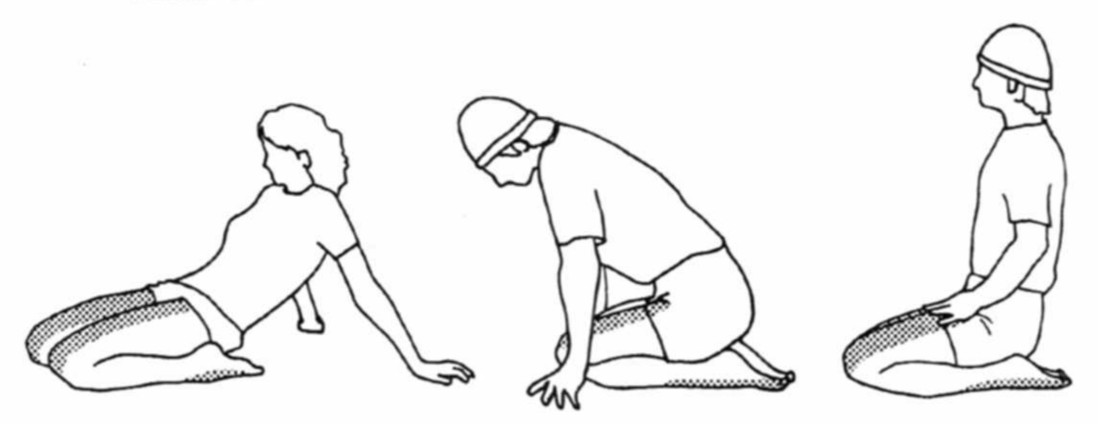


این وضعیت در کشش زانوها، مچ‌ها و عضلات چهارسر زیر ران مفید است. وضعیت پنجه به عقب همچنین موجب آرامش عضلات ساق پا می‌شود.



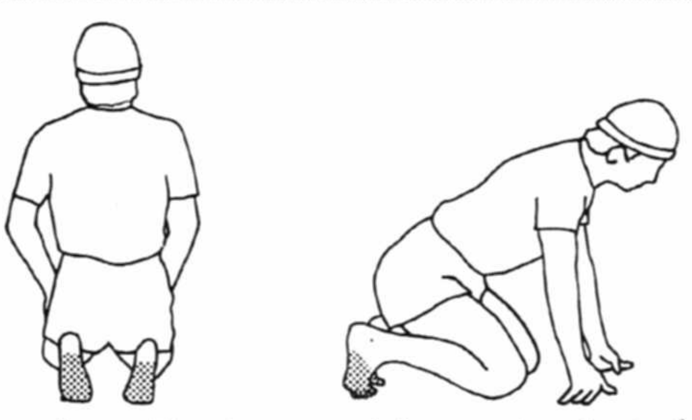
هنگام انجام این کشش پنجه‌های پا نباید به سمت طرفین باشد. در صورتی که پنجه‌ها به طرفین باز باشند ممکن است باعث کشش بیش از حد رباط‌های زیر زانو شود.

هشدار: در صورتی که مشکلی با زانو داشته و یا دارید هنگام خم کردن زانو در زیر بدنتان احتیاط کنید. این کار باید به آرامی و تحت کنترل انجام شود و اگر هنگام اجرا با درد مواجه شدید، کشش را قطع کنید.



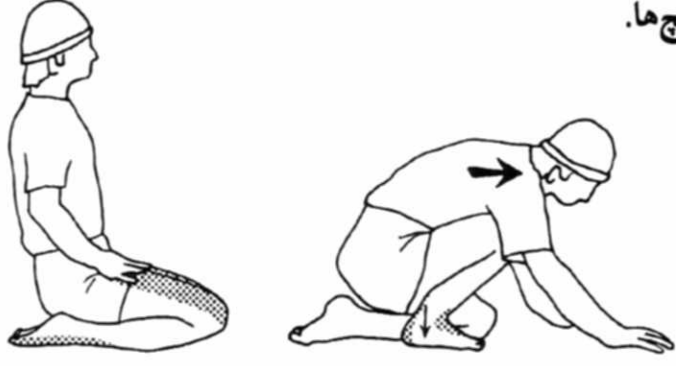
بیشتر زنان در این وضعیت احساس کشش نخواهند کرد، اما این وضعیت برای افرادی که بدن خشک دارند ـ خصوصاً مردان ـ کمک می‌کند به اینکه بفهمند آیا رباط‌های مچ پایتان خشک و بدون انعطاف هستند یا خیر. در صورت وجود درد یا فشار، دست‌ها را در بیرون از زانوها روی زمین بگذارید و وزن خود را در حالی‌که کمی به جلو خم شده‌اید روی آنها قرار دهید. وضعیتی را پیدا کنید که بتوانید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

در صورتی‌که بدنتان خشک است بیش از حد آن را کش ندهید. انجام منظم حرکات کششی تغییرات مثبتی به وجود خواهد آورد. پس از چند هفته تمرین، پیشرفت قابل توجهی در انعطاف مچ پا مشاهده خواهید کرد.



انواع دیگر: برای کشش انگشتان و کف پا، روی سینهٔ پا بنشینید (تصاویر بالا). به منظور حفظ تعادل و کنترل دست‌ها را جلوی خود ستون کنید. اگر می‌خواهید کشش را بیشتر کنید، به آرامی خود را به عقب بکشید تا کشش مطبوعی را حس کنید. هر جا که احساس کشش برایتان مطبوع بود کشش را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید. مراقب باشید چون در این قسمت پا و پنجه‌ها ممکن است تنش زیادی داشته باشد. حوصله داشته باشید. با انجام منظم کشش، بدن خود را به تغییرات عادت دهید. پس از انجام این کشش دوباره به وضعیت پنجه به عقب برگردید.

کشش تاندون پاشنهٔ پا (آشیل) و مچ‌ها.

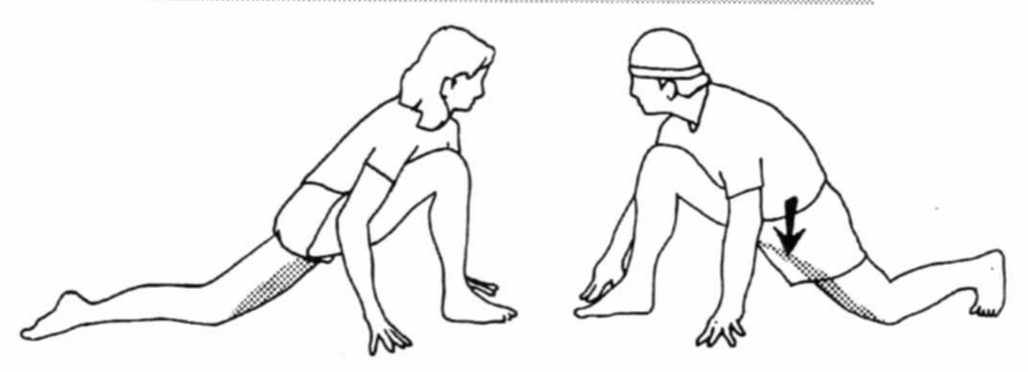


پای راست را از زیر تنه بیرون آورده و کف آن را روی زمین قرار دهید به گونه‌ای که نوک پنجه کاملاً با زانوی پای دیگر هم‌تراز باشد. پاشنهٔ پای خم شده را ۱ تا ۲ سانتی‌متر از زمین بالاتر بیاورید. در همان حال که سعی می‌کنید رو به جلو روی ران خود خم شوید پاشنهٔ پا را به سمت زمین پایین ببرید. هدف از این کار، صاف قرار دادن پاشنهٔ پا روی زمین نیست بلکه می‌خواهیم از فشار رو به جلوی شانه بر روی ران استفاده کرده و ناحیهٔ تاندون پشت پا را به آرامی کش بیاوریم. در انجام این کشش محتاط باشید. ناحیهٔ تاندون آشیل فقط به کشش بسیار اندکی نیاز دارد. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

این کشش برای مچ و کف پا مناسب است. حرکات را برای هر دو سمت بدن انجام دهید. در اینجا نیز ممکن است متوجه شوید که یک سمت بدنتان انعطاف بیشتری نسبت به سمت دیگر دارد.

همراه با بالا رفتن سن و یا در طول دوره‌هایی که بدن فعالیت زیادی نداشته و دوباره فعال شده، فشار و تنش زیادی در پاها از زانو به پایین وجود دارد. یکی از راه‌های کاهش یا از بین بردن درد و کوفتگی فعالیت‌های اخیر این است که قبل و بعد از هر فعالیتی حرکات کششی را انجام دهید.

در صورتی که در ناحیهٔ زانو با مشکل روبه‌رو بوده‌اید باید احتیاط کنید. اگر هنگام انجام کشش احساس درد کردید، آن را متوقف کنید. کشش را تا جایی که حس مطبوعی دارد ادامه دهید.

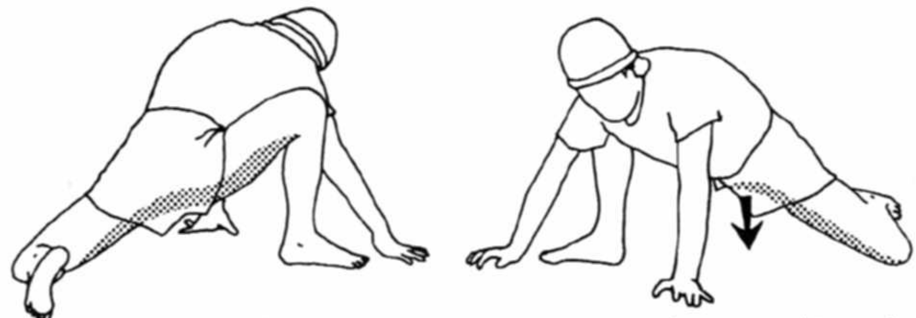


برای کشش عضلات جلوی باسن و بالای ران، یک پا را جلوی خود قرار دهید تا زانوی آن در راستای مچ پا قرار گیرد. پای دیگر باید کشیده روی زمین باشد. اکنون بدون تغییر وضعیت زانوی پایی که روی زمین قرار دارد باسن را به طرف پایین بکشید تا کشش ملایمی را احساس کنید و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه ادامه دهید. در انجام این حرکت، احتمالاً کشش را در عضلات بالای ران، عضلات چهارسر و ناحیهٔ لگن احساس خواهید کرد.

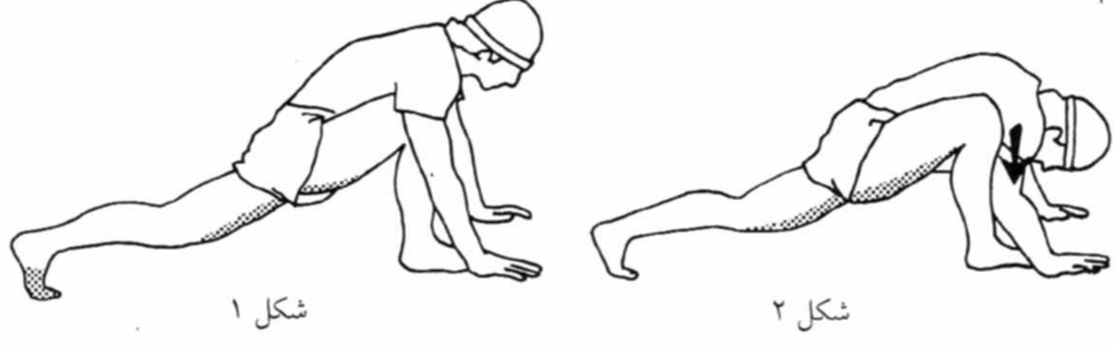
انجام حرکت‌های کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در هر بعدازظهر راه خوبی برای آماده‌کردن عضلات بدن است و موجب می‌شود که صبح روز بعد شاداب‌تر باشید. در صورت وجود کوفتگی یا خستگی در قسمتی از بدن، آن قسمت را قبل از خوابیدن (موقع تماشای تلویزیون) نرمش دهید و صبح روز بعد تفاوت را ببینید.

زانو نباید جلوتر از مچ پا باشد. این امر در ایجاد کشش مناسب پاها و باسن اختلال ایجاد می‌کند. هر چه فاصلهٔ بین زانوی عقب و پاشنهٔ پای جلو بیشتر باشد کشش عضلات باسن و پاها آسان‌تر است.

انواع دیگر: باسن چپ را به آسانی به سمت داخل بچرخانید تا ناحیهٔ کشش را تغییر دهید. با زاویهٔ اندکی می‌توانید قسمت‌های مختلف این ناحیه را نرمش دهید. کشش آسان را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه ادامه دهید. کشش را برای هر دو پا اجرا کنید. این تمرین برای عضلات باسن، قسمت پایین پشت و لگن مناسب است. برای کشش و نرمش گردن و قسمت بالای پشت، از فراز شانه به پشت نگاه کنید.



از وضعیت کشش قبلی می‌توانید کششی برای عضلات داخل ران استفاده کنید. زانوی عقب را کمی خم کرده و پنجه را به سمت داخل حرکت دهید. به این ترتیب مفصل زانو یک زاویه ۹۰° درجه می‌سازد. اکنون شانه‌ها را از زانو دور کرده و دست‌ها را در قسمت داخل پا قرار دهید تا کنترل بیشتری داشته باشید. باسن را به سمت پایین بکشید تا در ناحیهٔ داخلی عضلات ران و لگن کشش را احساس کنید. با زانوی عقب و یا پای جلو را حرکت ندهید. دقت کنید که زانوی جلو باید مستقیماً در بالای مچ قرار داشته باشد. کشش آسان را برای ۱۰-۱۵ ثانیه نگه دارید و بعد همین روال را برای سمت دیگر بدن انجام دهید.



شکل ۱   شکل ۲

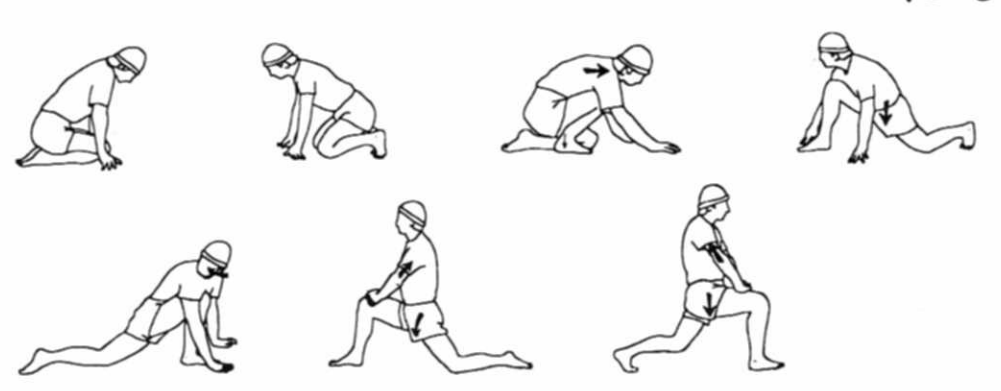
یک کشش بسیار مفید برای انعطاف عضلات پایین لگن: در حالی‌که زانوی پای جلو درست در بالای مچ پا قرار دارد، بدن خود را روی پنجهٔ پای عقب بالا بکشید و با تمام وزن خود به پنجه فشار آورید (شکل ۱). کشش آسان را در حالی‌که پای عقب حتی‌الامکان صاف قرار داشته باشد به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. سعی کنید با پایین بردن باسن، کشش را حس کنید. از دست‌ها برای تعادل استفاده کنید. این نرمش برای عضلات لگن، عضلات چهارسر زیر ران و باسن و احتمالاً رباط‌های پشت زانو و عضلات پشت ساق مفید است. حرکات را برای هر دو پا انجام دهید.

نوع دیگری از این نرمش آن است که به آرامی قسمت بالای بدن را به سمت داخل زانوی پای جلو پایین آورید (شکل ۲). در حالت کشش مطبوع به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه باقی بمانید.

برای کشش ناحیهٔ لگن، سر و سینه را صاف بگیرید (طبق شکل) و در حالی‌که یک پا عمود جلوی بدن و پای دیگر، به پشت سر قرار دارد و زانوی آن روی زمین است، دست‌ها را روی هم در انتهای عضلهٔ بالای زانو قرار دهید. برای کشش قسمت‌های جلوی لگن و عضلات ران، بازوها را صاف کرده و سر و سینه را بالاتر ببرید و در همان حال، باسن را به سمت پایین بکشید. این کشش برای عضلات لگن و ناحیهٔ پایین پشت مفید است. کشش را ۱۰ تا ۱۹ ثانیه ادامه داده و سپس وضعیت پاها را عوض کنید و کشش را برای سمت دیگر انجام دهید.

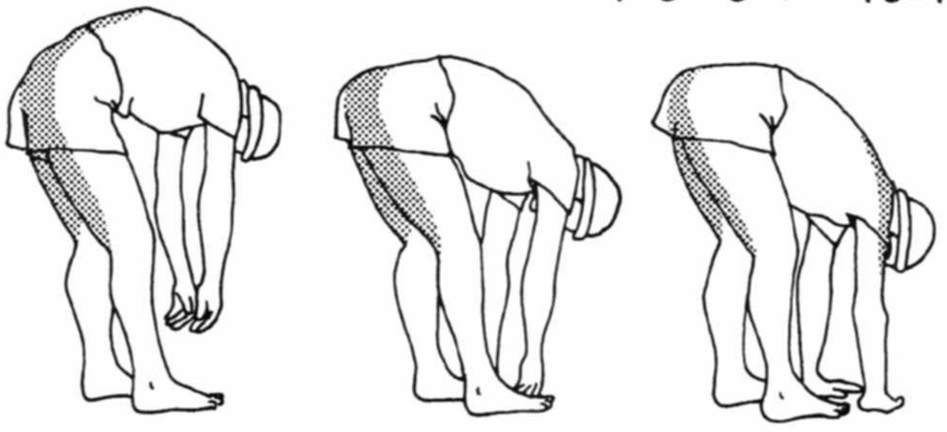
با استفاده از همان روش کشش قبل، این بار زانوی عقب بالاتر از زمین قرار می‌گیرد و فشار روی سینهٔ پای عقب وارد می‌شود. در این حالت، پای عقب صاف‌تر از قبل است. این کشش برای افزایش انعطاف در عضلات لگن و باسن مؤثر است. کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید و سپس آن را برای دیگر سمت بدن تکرار کنید. در این وضعیت شما ناچارید همزمان با کشش، تعادل را نیز حفظ کنید. اینجا نیز مانند کشش قبل، باسن را به پایین بکشید به گونه‌ای که سر و سینه همچنان صاف قرار داشته باشد.

خلاصهٔ کشش‌های پاها



کشش‌های بالا را به ترتیبی که ارائه شده‌اند به طور روزانه انجام دهید.

کشش‌هایی برای پایین پشت، باسن، لگن و پشت ران

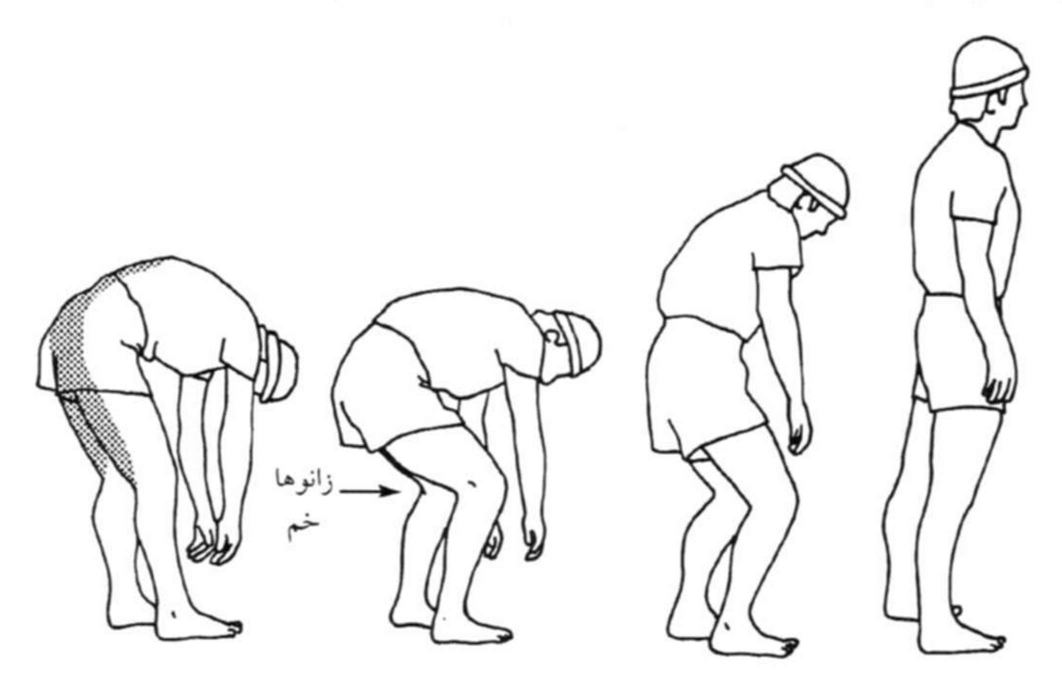


از وضعیت ایستاده با پاها باز به اندازهٔ عرض شانه‌ها و پنجه‌ها مستقیماً رو به جلو شروع کنید. به آرامی به جلو خم شوید. در طول این کشش، زانوها را حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر خمیده نگه دارید تا فشار بیش از حد به کمر وارد نشود. گردن و دست‌ها باید در استراحت باشند. آنقدر پایین بروید تا کشش ملایمی را در پشت پاهایتان حس کنید. این وضعیت کشش آسان را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید تا زمانی که احساس راحتی کنید. با تمرکز بر ناحیهٔ تحت کشش جسم خود را به آرامش برسانید. در این وضعیت نباید زانوها قفل باشد و همچنین هیچ‌گونه حرکت جهشی و ناگهانی انجام ندهید.

در کشش، بنا به احساس خود پیش بروید و نه تا جایی که قادر به کشش هستید.

هنگام انجام این کشش، بیشتر فشار را در ناحیهٔ پشت ران و پشت زانوها احساس خواهید کرد. مقداری کشش در ناحیه پشت نیز حس می‌شود، اما بیشتر کشش در منطقه پشت پاها به وجود می‌آید.

بازگشت به وضعیت ایستاده



نکتهٔ مهم: هنگام خم شدن از کمر برای انجام یک کشش، زانوها را کمی (حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر) خم کنید. این امر فشار را از قسمت پایین پشت برمی‌دارد. هنگام ایستادن، به جای عضلات کوچک پشت، فشار را روی عضلات بزرگ‌تر قسمت فوقانی پاها قرار دهید. هیچ‌گاه در حالت زانو قفل به وضعیت کاملاً ایستاده درنیایید.

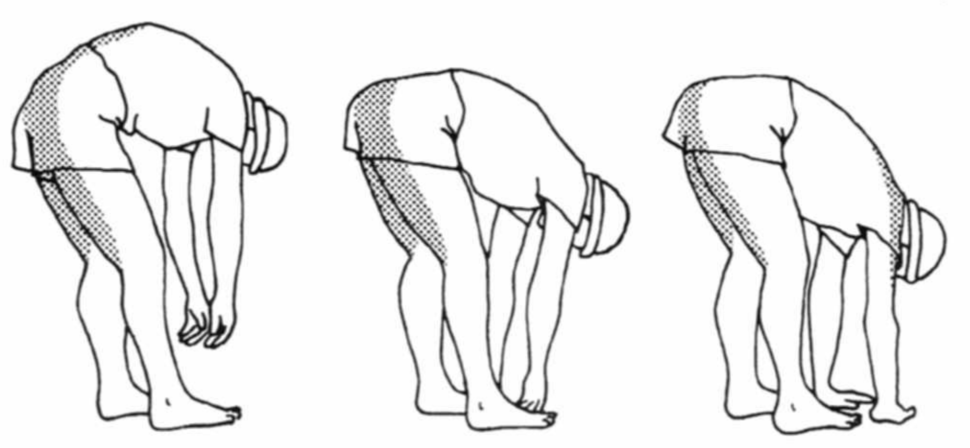
این اصل همچنین در بلند کردن اشیاء سنگین از زمین نیز صادق است (به صفحات ۲۰۲-۲۰۵، مراقبت از کمر، رجوع کنید).

کشش یک حرکت رقابتی نیست. شما ممکن است نتوانید به آسانی دست خود را به انگشتان پا برسانید. هدف از کشش این است که شما انعطاف بیشتری پیدا کنید نه اینکه ببینید تا کجا می‌توانید پیش بروید.



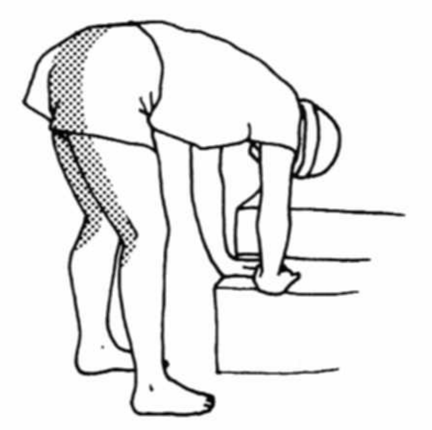
روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. در مرحله بعد، در وضعیت زانو خم در حالی‌که کف پاها کاملاً روی زمین قرار دارد و پنجه‌ها مستقیم رو به جلو و به اندازه عرض شانه باز است، به مدت ۳۰ ثانیه بایستید. در این وضعیت عضلات چهارسر در حال انقباض و عضلات پشت ران در حال استراحت هستند. وظیفهٔ اصلی عضلات چهارسر صاف نگه داشتن پا است و عملکرد اصلی عضلات پشت ران و تاندون‌های رکبی خم کردن زانو است.

در این وضعیتِ زانوخم تفاوت بین احساس در پشت و جلوی ران را حس می‌کنید. عضلهٔ چهارسر جلوی ران باید منقبض و سفت باشد ولی عضلات پشت ران نرم و در حال استراحت است. در صورتی‌که عضلات پشت ران ابتدا در حالت استراحت باشند، کشش دادن به آنها بسیار آسان‌تر خواهد بود.



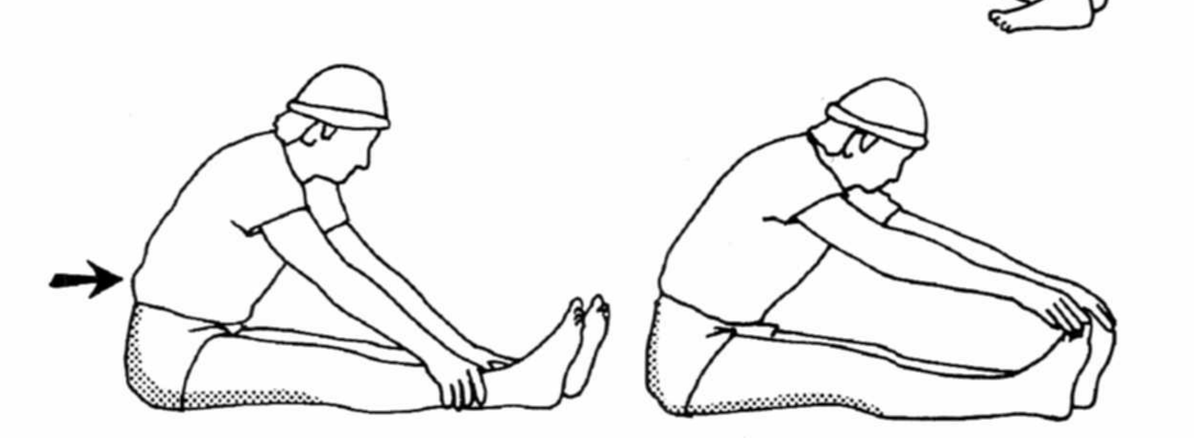
پس از این‌که در وضعیت زانو خم دولاً شدید، بلند شده و در حالت ایستاده قرار گیرید و سپس دوباره در همان وضعیت زانوخم (۲ تا ۳ سانتی‌متر) دولاً شوید. هیچ‌گونه حرکت ناگهانی و فشاری انجام ندهید. احتمالاً اگر سعی کنید خواهید توانست بیش از این نیز خم شوید ولی نیازی نیست. وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

توجه کنید که هرگاه در وضعیت ایستاده قرار می‌گیرید زانوها را کمی خم کنید. این عمل موجب کاهش فشار بر قسمت پایین پشت می‌شود.

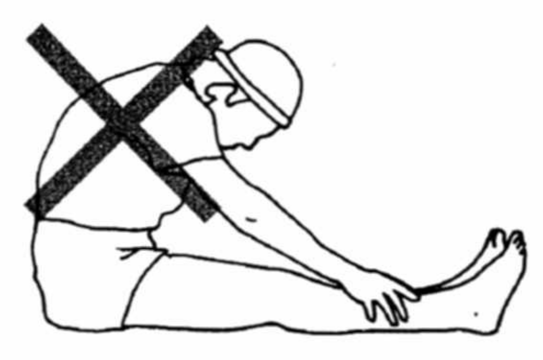


هنگام انجام کشش باید وضعیت ثابت و راحت داشته باشید.
انجام این کشش آسان‌تر خواهد شد اگر وزن خود را روی دست‌ها و پاها تقسیم کنید. چنانچه قادر نیستید در حالت کمی زانوخم دستتان را به انگشتان یا مچ پاها برسانید (که بسیاری از افراد نمی‌توانند)، از یک پله یا چند کتاب استفاده کرده و دست‌های خود را روی آن بگذارید. بین دست‌ها و پاهایتان یک حالت تعادل به وجود آورید تا بتوانید وزن خود را روی آنها تقسیم کنید.

انواع دیگر: پشت پاها در ناحیهٔ پایین عضلهٔ ساق یا مچ‌ها را بگیرید. با کشیدن بالاتنه خود به سمت پایین به کمک دست‌ها می‌توانید کشش در عضلات پشت ران و کمر را افزایش دهید. در این حالت باید تمرکز شما بر استراحت در یک وضعیت کاملاً باثبات باشد. بیش از حد فشار وارد نکنید. پس از استراحتی کوتاه، دوباره کشش را انجام دهید. زانوها باید کمی خم باشند.



سپس روی زمین بنشینید و پاها را دراز کنید در حالی‌که پنجه‌ها بر زمین عمود باشد. پاشنه‌های پا نباید بیش از ۱۵ سانتی‌متر فاصله داشته باشد. با خم شدن از ناحیهٔ کمر، کشش را در عضلات پشت ران و کمر حس کنید. این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید. احتمالاً ممکن است کشش را فقط در پشت زانوها و در پشت ران حس کنید و یا اگر از ناحیهٔ کمر انعطاف کافی نداشته باشید، فشار را بر پشت نیز احساس خواهید کرد.

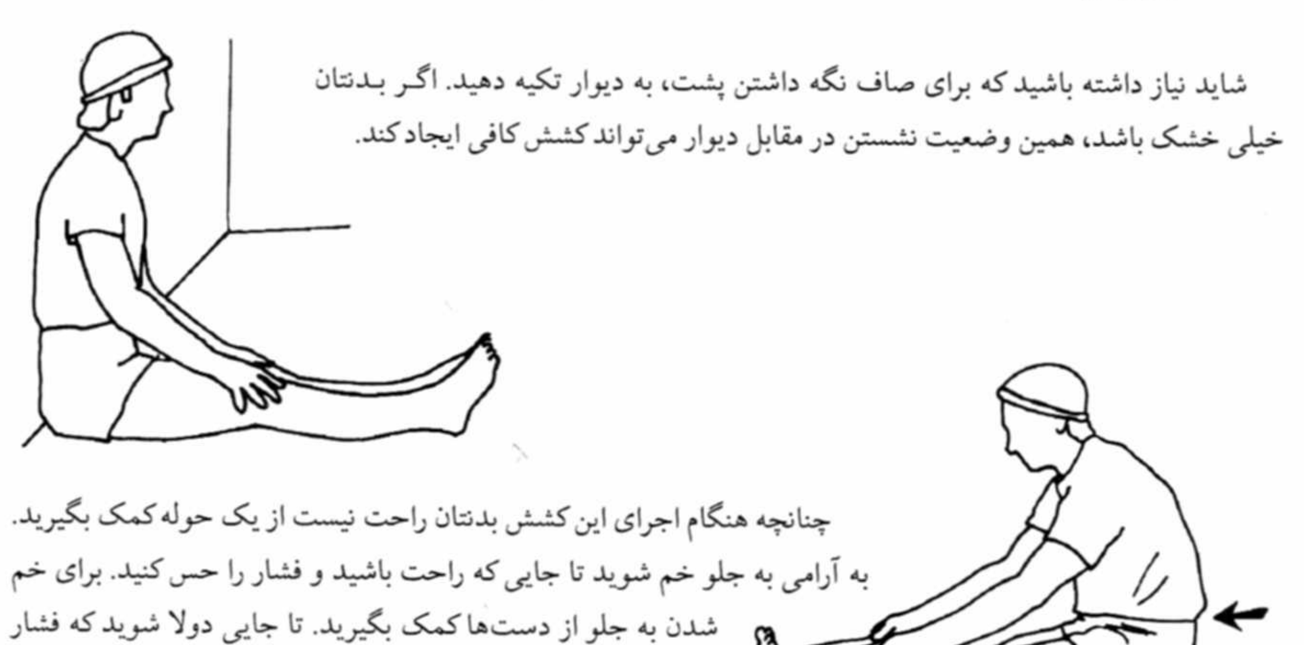


هنگام شروع این کشش سر خود را پایین نیاورید. سعی کنید باسن به سمت عقب حرکت نکند.



هنگام خم شدن از کمر، قسمت بالای پشت نباید قوس بگیرد.

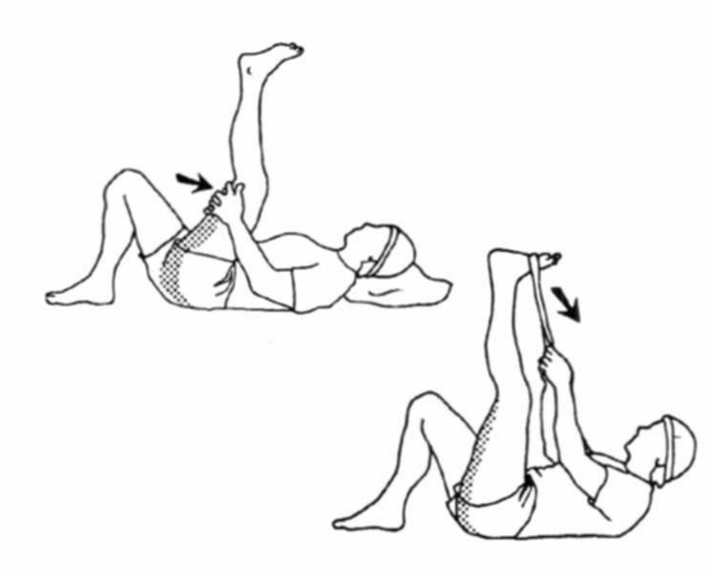
شاید نیاز داشته باشید که برای صاف نگه داشتن پشت، به دیوار تکیه دهید. اگر بدنتان خیلی خشک باشد، همین وضعیت نشستن در مقابل دیوار می‌تواند کشش کافی ایجاد کند.



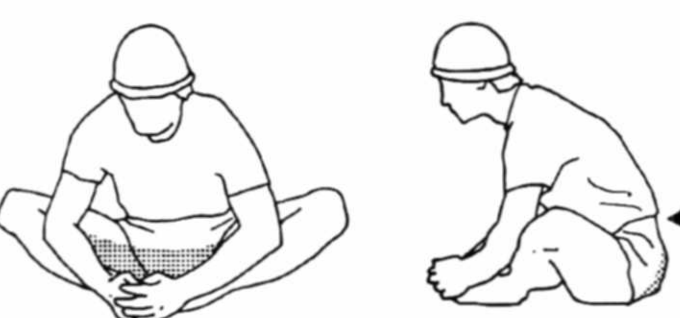
چنانچه هنگام اجرای این کشش بدنتان راحت نیست از یک حوله کمک بگیرید. به آرامی به جلو خم شوید تا جایی که راحت باشید و فشار را حس کنید. برای خم شدن به جلو از دست‌ها کمک بگیرید. تا جایی دولا شوید که فشار مطبوعی را احساس کنید. دقت کنید کشش بیش از اندازه نشود.

اگر این کشش به نظرتان سنگین می‌آید و فشار زیادی را بر پشتتان وارد می‌کند، و یا در صورتی‌که قبلاً کمرتان مشکل داشته است، کشش‌های ارائه شده در صفحات ۳۹ و ۵۸ را انجام دهید. در انجام این کشش‌ها احساس راحتی بیشتری خواهید داشت.

موقع انجام یک کشش در حالی‌که هر دو پا جلوی بدنتان قرار دارند و یا وقتی در وضعیت ایستاده از کمر خم می‌شوید، مراقب باشید. دقت کنید که در این وضعیت‌ها کشش بیش از حد ایجاد نشود. از آنجاکه ممکن است عضلات پشت پا از نظر نرمش و آمادگی دو پا با هم فرق داشته باشند، در صورت وجود ناراحتی کمر، هر دو پا را با هم کشش ندهید. وقتی یک یا دو پا زیاد خشک باشند، کشش هر دو پا به طور همزمان مشکل خواهد بود و کشش مناسب برای هر پا به وجود نخواهد آمد و در صورتی که هر پا را به طور جداگانه کشش دهید فشار کمتری بر پشتتان وارد می‌شود.



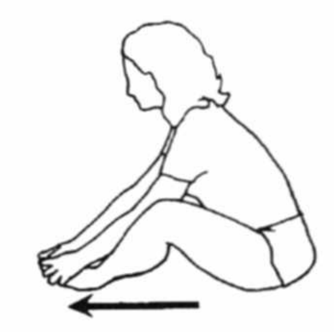
به پشت دراز بکشید و پا را با زاویهٔ ۹۰ درجه از ناحیهٔ مفصل ران بالا بیاورید. پشت باید صاف روی زمین قرار داشته باشد. این وضعیت را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید و سپس آن را برای پای دیگر انجام دهید. در صورت لزوم، برای ایجاد کشش، پشت پا را با دست بگیرید، و یا می‌توانید یک حوله یا تسمه از کف پا بگذرانید و دو طرف آن را بگیرید و به پایین بکشید. کشش را تا جایی ادامه دهید که احساس راحتی می‌کنید. می‌توانید یک بالش کوچک زیر سر قرار دهید تا راحت‌تر باشید.



کشش ناحیه لگن

کف پاها را روی یکدیگر قرار داده و پنجه‌هایتان را با دست بگیرید. به آرامی خود را به جلو بکشید در حالی‌که از ناحیهٔ کمر خم می‌شوید تا اینکه کشش مطبوعی را در ناحیه لگن حس کنید. در این حالت ممکن است در پشت خود نیز کشش را حس کنید این وضعیت را ۲۰ ثانیه ادامه دهید. در انجام این کشش، حرکت را از ناحیه سر و شانه شروع نکنید. حرکت باید از ناحیه کمر باشد (به صفحهٔ ۱۳، آمادگی برای شروع، رجوع کنید). سعی کنید آرنج‌هایتان را به بیرون پاها برسانید تا تعادل بیشتری به دست آورید. هنگام خم شدن به جلو عضلات شکم را کمی منقبض کنید. این عمل انعطاف بیشتری در حرکت به جلو به شما می‌دهد.

نکته: در انجام این کشش هیچ‌گونه حرکت جهشی و سریع انجام ندهید. کشش را در محلی انجام دهید که نسبتاً راحت باشد و بتوانید همزمان با کشش، استراحت نیز بکنید.



چنانچه به سختی می‌توانید به جلو خم شوید، ممکن است پاهایتان بیش از حد به ناحیهٔ لگن نزدیک باشد.



در این صورت پاها را کمی از بدن دور کنید. به این وسیله راحت‌تر می‌توانید از ناحیه کمر خم شوید.

انواع دیگر کشش‌های ناحیهٔ لگن

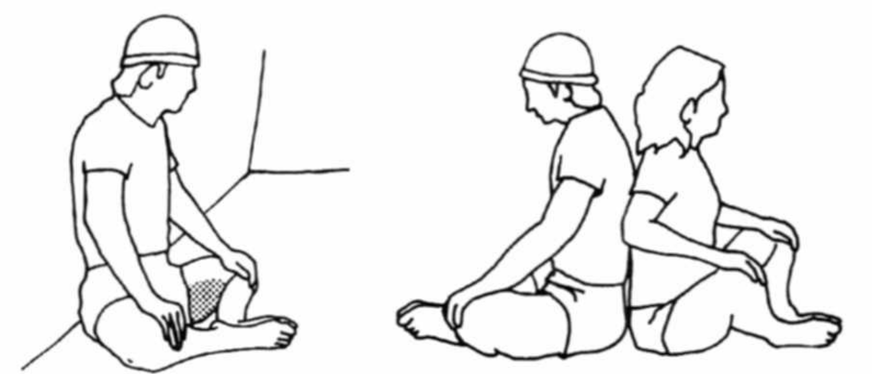


با یک دست پنجهٔ پا را بگیرید، در حالی‌که دست دیگر روی زانوی موافق قرار دارد. با دست دیگر که آرنج آن کمی به داخل پا قرار دارد به آرامی پا را به طرف خودتان بکشید تا کشش را در سمت لگن مربوط به آن پا حس کنید. در صورتی‌که از انعطاف در ناحیهٔ لگن برخوردار نباشید، این کشش به شما کمک می‌کند عضلات لگن را نرمش داده و باعث می‌شود که زانوها به طور طبیعی به سمت پایین آویزان باشند. حرکت را برای پای دیگر نیز انجام دهید و هر حرکت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

روش **PNF**: انقباض ـ استراحت ـ کشش. در حالی‌که با دست‌ها مقاومت خفیفی علیه داخل ران مخالف ایجاد کرده‌اید سعی کنید زانوها را به سمت هم بیاورید تا جایی که انقباض را در عضلات لگن حس کنید. (شکل ۱). این وضعیت را ۴ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس استراحت کنید و بعد از آن کشش قبل را انجام دهید (شکل ۲). این روش انقباض–استراحت–کشش برای ورزشکارانی که از ناحیهٔ لگن مشکل دارند مفید است.



شکل ۱   شکل ۲



راه دیگر برای ایجاد کشش در عضلات خشک لگن، نشستن در مقابل دیوار و یا صندلی است. پشت خود را به دیوار تکیه داده و راست بنشینید در حالی‌که کف پاها را به یکدیگر چسبانده‌اید. با کمک دست‌ها قسمت داخل ران‌ها را به پایین فشار دهید. فشار نباید بر زانو اعمال شود بلکه باید کمی بالاتر از زانو وارد شود. به آرامی آنقدر فشار دهید تا کشش مطبوع و یکنواختی را احساس کنید در این حالت بدن را در حال استراحت قرار داده و کشش را برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید.

در صورتی‌که می‌خواهید این کشش را همراه با شخص دیگری انجام دهید می‌توانید برای ایجاد تعادل پشت به پشت یکدیگر بنشینید.

اگر در چهار زانو نشستن مشکل دارید، این کشش‌های ناحیهٔ لگن نشستن در این وضعیت را برایتان آسان‌تر می‌کند. برای کشش پشت و داخل پاها، در وضعیت چهارزانو بنشینید و سپس آنقدر به جلو خم شوید تا کشش مطبوع و آسانی را حس کنید. آرنج‌ها را در صورت امکان جلوی خود نگه دارید. پس از ۱۵ تا ۲۰ ثانیه، استراحت کنید. این کشش برای بسیاری از مردم خیلی آسان است و احساس مطبوعی را در قسمت پایین کمر به وجود می‌آورد. نفس خود را نگه ندارید.





انواع دیگر: بالاتنه خود را به سمت زانوی خود پایین بکشید. این نرمش برای کمر و عضلات باسن مفید است. فقط از ناحیهٔ کمر خم شوید.

چرخش ستون فقرات

چرخش ستون فقرات برای نرمش عضلات بالا و پایین پشت، پهلوها و قفسه سینه مفید است. این نرمش به انعطاف بدن در چرخیدن به طرفین و یا نگاه کردن به عقب بدون نیاز به گردش کامل بدن کمک می‌کند.



در حالت نشسته پای راست را صاف بگیرید و پای چپ را خم کرده و از روی زانوی پای راست بیرون بگذارید. سپس آرنج راست را تا کرده و بالای آرنج را روی قسمت بیرونی پای چپ، درست بالای زانو، قرار دهید. با استفاده از این آرنج هنگام وارد کردن فشار کنترل شده بر داخل پای خم شده، آن را ثابت نگه دارید.

اکنون در حالی‌که دست چپ خود را اندکی پشت سر روی زمین ستون کرده‌اید به آرامی نفس را بیرون داده و همزمان، سر را به طرف شانه چپ بچرخانید و بالاتنه را نیز به سمت دست چپ بچرخانید. همزمان با چرخش بالاتنه، فکرتان را بر چرخاندن باسن در همان جهت متمرکز کنید (هر چند که باسن حرکت نخواهد کرد، چون آرنج راست شما پای چپ را ثابت نگه داشته است). این نرمش، کششی را در ناحیه پایین پشت و عضلات پشت ران به وجود می‌آورد. پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حرکات را برای سمت دیگر تکرار کنید.

تنفس:
- عمیق
- همراه با آرامش
- یکنواخت



انواع دیگر: در حالت نشسته با پای راست مستقیم روی زمین، زانوی چپ را به سمت شانه مخالف بکشید تا کشش ملایمی را در عضلات بغل ران حس کنید. پس از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه سمت دیگر را نرمش دهید.

افراد معمولاً اوقات بیشتری را روی پای غالب و یا کار کشیدن از دست غالب صرف می‌کنند. عموماً هنگام نرمش نیز ابتدا سمت غالب یا انعطاف‌دارتر را به کار می‌گیرند. لذا هنگام تمرین نیز اوقات بیشتری صرف آن سمت از بدن که قوی‌تر است می‌شود. برای جبران این ضعف، همیشه سمت ضعیف‌تر یا خشک‌تر را اول نرمش دهید. این امر به ایجاد تعادل در انعطاف‌پذیری کلی بدن کمک می‌کند.

خلاصهٔ کشش‌های پایین پشت، باسن، لگن و عضلات پشت ران



کشش‌های بالا را روزانه به ترتیبی که نشان داده شده‌اند انجام دهید.

اکنون به مرور بعضی روش‌های پایه در نرمش و کشش می‌پردازیم:

- هیچ‌گاه، به خصوص در شروع نرمش، بدن را بیش از حد کش ندهید. پس از احساس فشار ملایم، کشش را تا جایی که احساس راحتی کنید افزایش دهید.
- وقتی در یک وضعیت کشش احساس راحتی کردید، آن وضعیت را برای مدتی حفظ کنید. شدت کشش باید به تدریج کاهش یابد. هیچ‌گاه بدن را در مقابل کشش‌های ناگهانی قرار ندهید.
- هنگام چرخش، به آرامی و به طور طبیعی نفس‌های عمیق بکشید. هنگام خم شدن به جلو، نفس را بیرون بدهید. هیچ‌گاه کشش را تا حدی که قادر به ادامه تنفس طبیعی نیستید پیش نبرید.
- از فشارهای ناگهانی و جهشی خودداری کنید. فشار ناگهانی موجب سفت شدن و انقباض همان عضلاتی می‌شود که سعی در کشش دادن آنها دارید.
- به ناحیه‌ای که می‌خواهید کشش در آن حس شود فکر کنید؛ کشش را احساس کنید. افزایش فشار و تنش در هنگام کشش نشانهٔ زیاده‌روی در کشش است. از فشار بکاهید تا جایی که به وضعیت راحت برسید.
- هرگز به انعطاف‌پذیری فکر نکنید. تنها هدف شما باید انجام صحیح کشش‌ها باشد و به تدریج انعطاف‌پذیری حاصل خواهد شد. (انعطاف‌پذیری فقط یکی از محصولات فرعی نرمش و کشش است.)

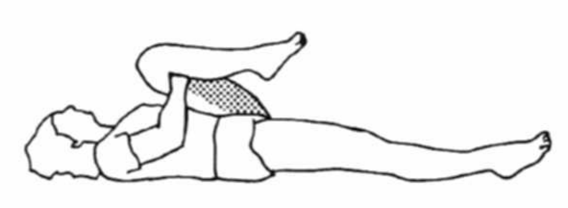
نکات دیگری که باید به آنها توجه داشت.

- بدن ما در روزهای مختلف تغییر می‌کند. بعضی روزها خشک‌تر و بعضی روزها نرم‌تر است.
- آب زیاد بنوشید. وقتی بدن آب کافی داشته باشد، عضلات بهتر کش می‌آیند.
- توسط آنچه انجام می‌دهید قادر به کنترل حس خود خواهید بود.
- یکی از مهم‌ترین عوامل در کشش، تداوم و استمرار است. به طور منظم نرمش کنید و خواهید دید که به طور طبیعی تمایل پیدا خواهید کرد که فعال‌تر شده و اندامی مناسب‌تر داشته باشید.
- خود را با دیگران مقایسه نکنید. حتی اگر بدنتان خشک و بدون انعطاف است، اجازه ندهید که این امر شما را از نرمش و کشش در ارتقای انعطاف‌پذیری بازدارد.
- کشش مناسب یعنی کشش در چارچوب محدودیت‌های بدن خودتان، داشتن احساس راحت، و مقایسه نکردن خود با آنچه دیگران قادر به انجام آن هستند.
- کشش بدن را برای حرکت آماده می‌کند.
- در هر زمان که در خود احساس تمایل کردید، کشش‌ها را انجام دهید. این کار همواره به شما کمک می‌کند احساس خوبی به دست آورید.

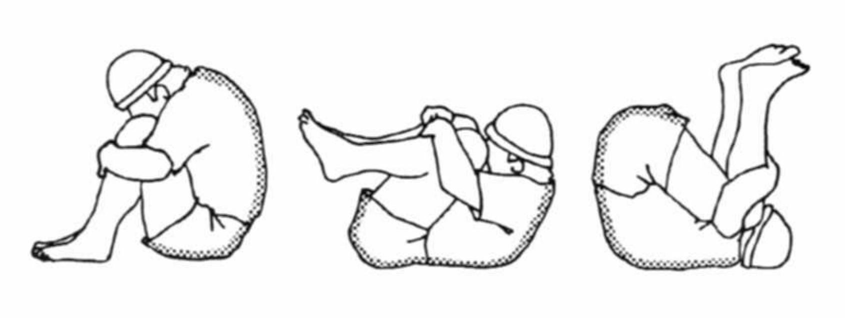
کشش‌های پشت، باسن و پا

بهتر است این کشش‌ها روی یک زمین محکم ولی نه سخت انجام شود، مثل روی قالی یا تشک محکم. در صورتی‌که سطح زیر خیلی سخت باشد قادر نخواهید بود به آسانی استراحت کنید.

روی زمین دراز بکشید و پای چپ را به طرف سینه بالا بکشید. پشت سرتان در صورت امکان باید روی زمین باشد اما فشار وارد نکنید. اگر قرار دادن سر روی زمین فشار ایجاد می‌کند، یک بالش کوچک زیر سر بگذارید. پای دیگر را حتی‌الامکان صاف نگه دارید ولی زانویتان قفل نباشد. پس از ۳۰ ثانیه پاها را عوض کنید. این حرکت به آهستگی عضلات پشت و زیر ران را آزاد می‌کند.



غلت در طول ستون‌فقرات: این حرکت حتماً باید روی قالی انجام شود. در وضعیت نشسته زانوها را با هر دو دست در بغل بگیرید و به‌سمت‌سینه بکشید. سپس آرام، آرام به سمت پشت بغلتید و در طول ستون فقرات نوسان کنید. چانه‌را به‌سینه بچسبانید تا فشار را در طول عضلات ستون فقرات



بیشتر حس کنید.

سعی کنید غلتیدن شما به طور یکنواخت و کنترل شده باشد. ۴ تا ۸ مرتبه و یا تا زمانی که احساس کنید عضلات پشت شما آزاد شده‌اند. بدن را نوسان دهید عجله نداشته باشید.







نکته: در صورتی‌که در گردن خود مشکل داشته‌اید در انجام این حرکت‌ها احتیاط کنید.

غلت در طول ستون فقرات به صورت چهارزانو: در این حرکت، از همان وضعیت حرکت قبل شروع کنید و در همان حال که به عقب حرکت می‌کنید پاها را به صورت چهارزانو درآورید و از بیرون به سمت سینه بکشید. سپس در همان حال که به حالت نشسته برمی‌گردید، پاها را به حالت عادی درآورده و به وضعیت اول برگردید. (همواره در شروع هر غلت پاها را به صورت چهارزانو درآورید.)

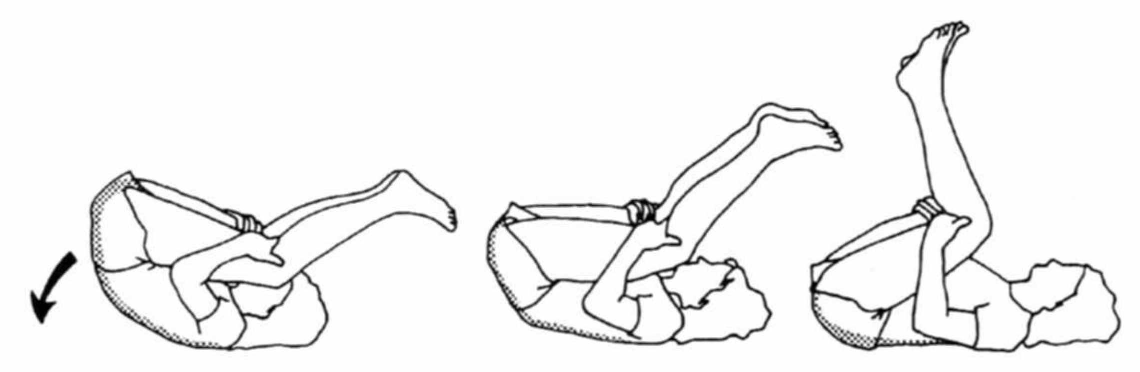
در هر تکرار، جای پاها را با هم عوض کنید به طوری‌که در مرحلهٔ پایین رفتن و کشیدن پاها به سمت بدن، کشش برای هر دو سمت عضلات پشت به طور یکسان انجام شود. هر حرکت را ۶ تا ۸ بار تکرار کنید.

هشدار: در صورتی‌که عضلات پشت شما خیلی خشک هستند، در آغاز نرمش فشار زیادی وارد نکنید. بیشتر حواستان به شیوهٔ انجام نرمش و کنترل حرکات باشد و همواره با حرکات ملایم و پیوسته پاها را به طرف سینه بکشید. با حوصله و به ملایمت رفتار کنید و فکر خود را بر احساس آرامش و استراحت متمرکز کنید.

در انجام نرمش‌های کششی پشت، حوصله داشته باشید. کشش‌ها را زودتر از آنچه که باید انجام ندهید. در هر کششی که انجام می‌دهید باید تمرکزتان بر احساس آرامش و راحتی بدن باشد. تا حدی کشش را انجام دهید که فشار آن برایتان خوشایند است. خود را شکنجه نکنید.

توجه: در صورتی‌که ناراحتی گردن و یا مسأله‌ای با قسمت‌های پایین پشت دارید، در انجام این کشش‌ها و انواع آنها احتیاط کنید. این کشش‌ها برای خیلی از مردم مشکل هستند و چنانچه شما از انجام آنها احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنید، انجامشان ندهید.

از وضعیت پاها بالای سر شروع کنید و به آرامی به سمت باسن پایین بیایید. سعی کنید یکی‌یکی بر روی مهره‌ها فرود آیید. ابتدا ممکن است نتوانید به آرامی پایین بیایید و سرعت شما بیش از حد باشد؛ ولی با تمرین بیشتر، عضلات پشت انعطاف بیشتری پیدا می‌کند و قادر خواهید بود این حرکت را کنترل شده انجام داده و هنگام فرود، مهره‌ها یکی بعد از دیگری با زمین تماس بگیرند.



در شروع غلت، دست‌ها را پشت زانوها بگیرید و سعی کنید پاها را بی‌حرکت نگاه دارید. این عمل باعث می‌شود تا شما هنگام فرود آمدن کنترل بیشتری بر سرعت داشته باشید. سر را از روی زمین بلند نکنید. شاید مجبور باشید هنگام پایین آمدن سر راکمی به طرفین بچرخانید تا تعادلتان حفظ شود.

غلتیدن روی ستون مهره‌ها از وضعیت پا روی سر، روش خوبی برای این است که بفهمید کدام قسمت از پشت شما خشک‌تر است. قسمت‌های خشک‌تر آنهایی هستند که نمی‌توانید با سرعت کم پایین بیاورید. اما اگر هر روز و با ملایمت این نرمش‌ها را انجام دهید، خشکی و انعطاف‌ناپذیری ستون فقرات به تدریج از بین خواهد رفت.



برای کسب کنترل بیشتر هنگام کشش عضلات پشت، در موقع پایین آوردن پاها می‌توانید دست‌ها را از بالای سر به چیزی ثابت و محکم مثل تخت یا مبل بگیرید و با کمی انحنای دست‌ها و در حالی‌که زانوها خمیده هستند، به آرامی روی یکی‌یکی مهره‌های پشت پایین بیایید. به این وسیله می‌توانید عضلات پشت را بهتر نرمش دهید؛ ولی حرکتتان باید آهسته و کاملاً کنترل شده باشد.

بیش از حد فشار وارد نکنید، بلکه حرکات را به تدریج و به آرامی انجام دهید.

کشش از وضعیت پاها روی سر، روش خوبی برای نرمش پشت و کمک به گردش خون از اندام‌های پایین به سمت قسمت بالای بدن است.

چُنده نشستن: بسیاری از ما به واسطه ساعت‌ها نشستن یا ایستادن، در پشت خود احساس خستگی خواهیم کرد. یکی از وضعیت‌هایی که در کاهش این تنش مفید است، نشستن به حالت چنده است.

توجه: به نظر من چنده نشستن یکی از طبیعی‌ترین وضعیت‌های بدن ماست. اما بعضی افراد به دلیل مشکلات خاصی که در زانو دارند قادر نیستند و یا نباید چنده بنشینند. در صورتی‌که در مورد زانوهای خود دچار تردید هستید، قبل از انجام این حرکت‌ها با پزشک خود مشورت کنید.



از وضعیت ایستاده، در حالی‌که پاها روی زمین به فاصلهٔ پاشنه‌ها ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر از یکدیگر و با زاویهٔ تقریباً ۱۵ درجه قرار دارند، به حالت چنده بنشینید. فاصلهٔ پاشنه‌های پا بستگی به این دارد که تا چه اندازه بدن شما ورزیده است و یا اینکه مایلید کدام قسمت بدن کشش را حس کند. نشستن به حالت چنده موجب کشیدگی عضلات زانو، پشت مچ پا و ناحیه تاندون آشیل و عضلات لگن می‌شود. هنگام نشستن زانوها باید بیرون از شانه‌ها و مستقیماً بر فراز پنجه‌های پا قرار داشته باشند. وضعیت نشسته را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. این زمان ممکن است برای خیلی‌ها آسان و برای بسیاری نیز مشکل باشد.

انواع دیگر: اوایل که این نرمش را شروع می‌کنید ممکن است با حفظ تعادل مشکل داشته باشید و چه بسا به خاطر خشک بودن عضلات مچ و یا تاندون‌های آشیل از عقب به زمین بیفتید. چنانچه قادر نیستید مطابق این شکل روی زمین چنده بنشینید راه‌هایی برای یادگرفتن وجود دارد.

سعی کنید در یک شب ملایم رو به پایین (مثل ورودی گاراژ و یا دامنه تپه) چنده بنشینید.



یا سعی کنید در حالت چنده پشت خود را به دیوار تکیه دهید.



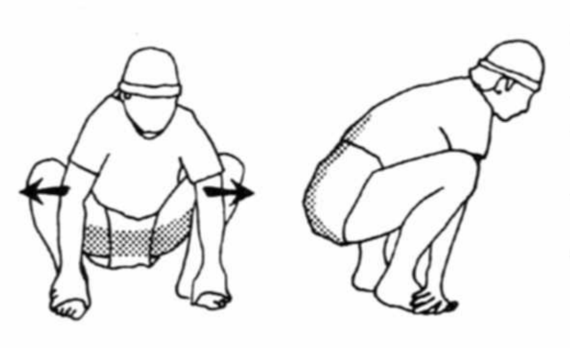
همچنین می‌توانید برای حفظ تعادل میله یا ستونی را بگیرید.

پس از چند بار تمرین هر یک از راه‌های بالا، چنده نشستن برایتان آسان می‌شود و به از بین بردن خشکی عضلات پایین پشت کمک می‌کند. اکنون سعی کنید مطابق تصاویر صفحهٔ پشت به حالت ایستاده بازگردید.

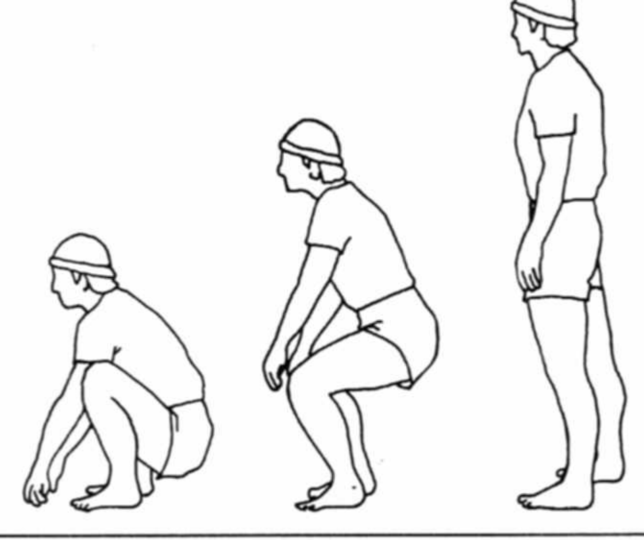


انواع دیگر: در وضعیت ایستاده، دست‌ها را کمی به داخل بالای زانو قرار دهید حداقل فاصله پاها از یکدیگر باید به اندازهٔ عرض شانه‌ها باشد. به آرامی بدن را پایین بیاورید و در همان حال با فشار دست، پاها را به سمت بیرون فشار دهید تا کشش ملایمی را در ناحیهٔ لگن حس کنید. این وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. این وضعیت همچنین عضلات مچ پا و ناحیهٔ تاندون آشیل را نرمش می‌دهد. اجازه ندهید باسن پایین‌تر از سطح زانوها بیاید.

توجه: در صورتی که مشکلی در زانوها دارید احتیاط کنید و به محض احساس درد حرکت را متوقف سازید.

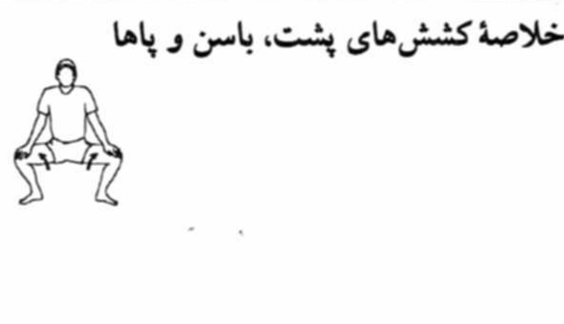


برای افزایش کشش در ناحیهٔ لگن، در وضعیت چنده با دست پنجه‌های پا را بگیرید و با قرار دادن آرنج در داخل پاها، زانوها را به طرفین فشار دهید و همزمان، با چرخش از ناحیه کمر، به جلو خم شوید. شست پا باید در داخل و انگشت‌ها در بیرون پاها باشد. این وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. فشار بیش از حد وارد نکنید. در صورتی‌که در حفظ تعادل مشکل دارید پاشنه‌های پا را کمی از زمین بلند کنید.



برای ایستادن از وضعیت نشسته، چانه را کمی به داخل بکشید و مستقیماً از جا بلند شوید. در این حالت تمام فشار بلند شدن روی عضلات چهار سر ران است و پشت باید کاملاً صاف باشد. در حین بلند شدن سر را جلو نبرید چون فشار برقسمت‌های پایین پشت و گردن را افزایش می‌دهد.

خلاصهٔ کشش‌های پشت، باسن و پاها





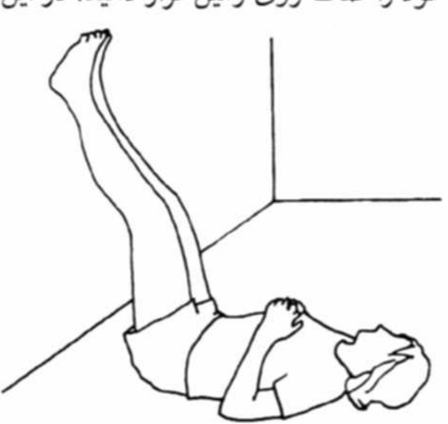
کشش‌های بالا را می‌توانید به طور روزانه و به ترتیبی که می‌توانید انجام دهید.

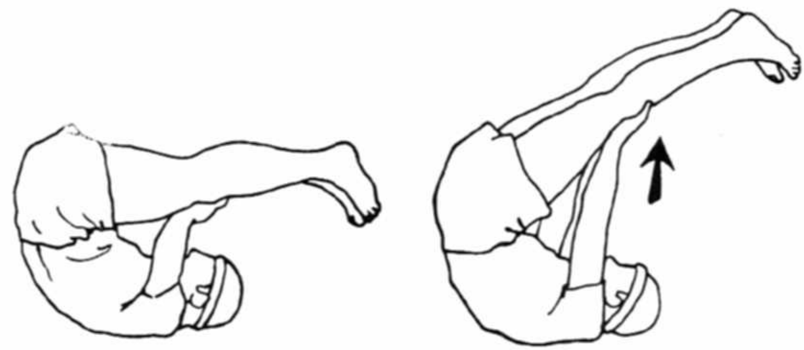
حفظ فشار مناسب برای زمان اعلام شده باعث می‌شود که بدن با این وضعیت‌های جدید منطبق شود، طولی نمی‌کشد که ناحیهٔ تحت کشش به فشار اندکی که تحمل می‌کند عادت کند و بدن شما قادر خواهد شد بدون تحمل فشار، وضعیت جدید را به خود بگیرد.

بالا بردن پاها

بالا بردن پاها قبل و بعد از انجام فعالیت، راه خوبی برای شاداب کردن پاها است. این عمل به سبک شدن پاها و حفظ انرژیِ پیوسته برای فعالیت‌های روزمرهٔ زندگی کمک می‌کند. راه بسیار خوبی برای استراحت دادن به پاهای خسته است، خصوصاً اگر تمام روز را روی پا ایستاده‌اید. این کار کمک می‌کند که در تمام بدن احساس خوبی به وجود آید و راه ساده‌ای برای جلوگیری و یا از بین بردن واریس وریدی می‌باشد. توصیه من است که برای شادابی و آرامش پاها، هر روز حداقل ۲ بار و هر بار به مدت ۲ تا ۳ دقیقه و یا بیشتر پاهای خود را بالا بگیرید.

درازکشیدن روی زمین و قرار دادن پاها به دیوار راه ساده‌ای برای بالا بردن و بالا نگه‌داشتن پاها است. قسمت پایین پشت خود را صاف روی زمین قرار دهید. در این فعالیت، باسن باید حداقل ۳ اینچ با دیوار فاصله داشته باشد. اگر دیواری در نزدیکی شما نیست، می‌توانید پاهایتان را در حالت "بالا و بر فراز سر" و یا با قراردادن چند بالش در زیر پا، آنها را تا حد بالاتر قرارگرفتن از سطح قلب، بالا ببرید. ابتدا پاها را فقط حدود یک‌دقیقه بالا بگیرید و سپس به‌تدریج زمان را افزایش دهید. اگر پاهایتان شروع به خواب رفتن کردند، به یک پهلو بغلتید و سپس از جا بلند شوید و بنشینید. (برای یادگیری روش صحیح نشستن پس از این حالت، به صفحه ۱۸ رجوع کنید.) پس از بالا نگه‌داشتن پاها فوراً از جا بلند نشوید وگرنه ممکن است احساس گیجی به شما دست دهد.





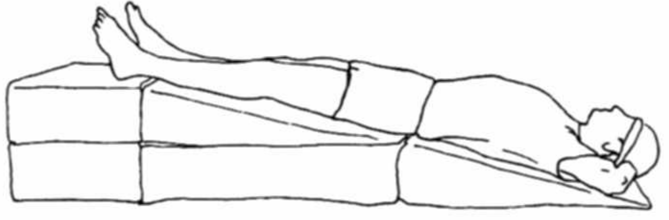
کف دست‌هایتان را روی زانوان بگذارید در حالی که انگشتانتان رو به قسمت انگشتان پاهایتان قرارگیرد. سپس بازوانتان را صاف کنید. اگر ناحیه کشاله‌ها در استراحت باشد، بازوانتان وزن پاهایتان را تحمل خواهند کرد. این یک وضعیت بسیار مناسب برای آرامش یافتن است.

در نرمش یوگا به این عمل "حالت آرامش" می‌گویند. وقتی در این حالت هستید، یک نقطه تعادل در ناحیه پشت سر و بالای نخاع به وجود می‌آید. پیدا کردن کمی تعادل مشکل است، اما به آن دشواری که در ابتدا تصور می‌شود نیست. بعد از ۱۰ تا ۱۲ بار تلاش و کمی تمرین، پیدا کردنش آسان می‌شود.

در صورتی که در ناحیه بالای پشت و یا ناحیه گردن مشکل دارید، در انجام این حرکت احتیاط کنید.

ما شاید بدانیم که کشش و تمرین منظم مفید است، اما فقط دانستن کافی نیست. عمل کردن نیز مهم است؛ زیرا دانش به چه دردی می‌خورد اگر آن را برای زندگی کامل‌تر به کار نگیریم؟

خوابیدن در شیب: یکی از راه‌های مناسب برای بالا گرفتن پاها و انجام کشش، دراز کشیدن به پشت در یک شیب رو به پایین است. در این وضعیت هیچ نرمش و یا حرکتی نکنید و فقط به مدت ۵ دقیقه دراز بکشید و رفته‌رفته زمان را به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برسانید. قرار دادن دست‌ها روی سینه یا شکم موجب کاهش قوس قسمت پایین پشت می‌شود.



این وضعیت همچنین برای به داخل کشیدن شکم و لاغرتر به نظر رسیدن مفید است. به تدریج اندام‌های داخلی در جاهای اصلی خود قرار می‌گیرند. وضعیت مناسبی برای آنهای است که می‌خواهند لاغر به نظر رسند.

هنگام برخاستن از وضعیت خوابیده روی شیب، ابتدا بنشینید و پس از ۲ یا ۳ دقیقه بایستید. اصولاً در تمام وضعیت‌هایی که پا در آنها بالاتر از سطح بدن قرار می‌گیرد لازم است برخاستن به آهستگی انجام گیرد وگرنه ممکن است دچار سرگیجه شوید.

کشش‌ها در وضعیت درازکش روی شیب

(ص ۵۰)

(ص ۲۶)

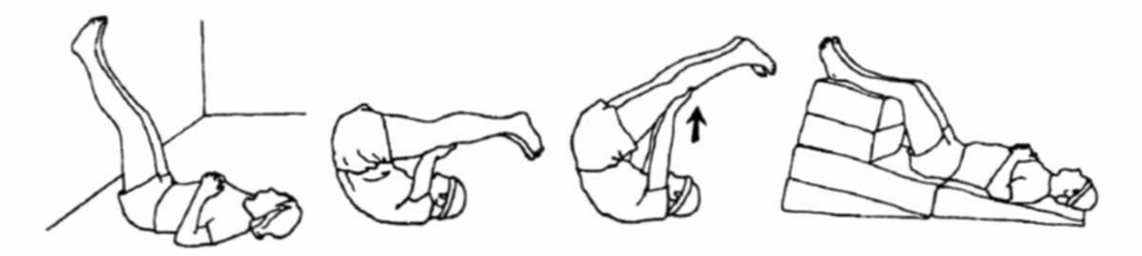
(ص ۲۲)

(ص ۲۴)

(ص ۲۳)

(ص ۲۴)

خلاصهٔ کشش‌های بالا گرفتن پاها



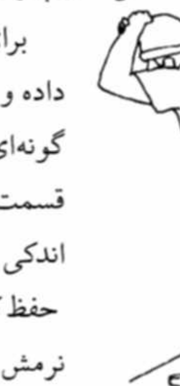
کشش‌های ایستاده برای پاها و باسن



مجموعه کشش‌های این بخش در راه رفتن و دویدن به شما کمک می‌کند. این نرمش‌ها موجب انعطاف و تجدید قوای پاها می‌شوند و تمام آنها را می‌توان در حالت ایستاده انجام داد.

در صورت امکان، دستتان را به جایی تکیه دهید تا تعادل بیشتری داشته باشید. پنجهٔ پای چپ را از زمین بالاتر گرفته و ۱۰ تا ۱۲ بار در جهت عقربه‌های ساعت حول مچ پا بچرخانید. سپس به همان تعداد چرخش را در جهت خلاف عقربه‌های ساعت انجام دهید. همین کار را برای مچ و پنجهٔ پای راست تکرار کنید. این نرمش گردش خون در پاها را تقویت می‌کند.

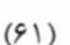
روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. قبل از انجام کشش عضلات ساق، به مدت ۳ تا ۴ ثانیه روی پنجهٔ پا بایستید تا عضلات ساق منقبض شوند. سپس این کشش ساق پا را انجام دهید.



برای کشش عضلهٔ ساق، با فاصلهٔ کمی از دیوار بایستید و آرنج‌ها را به دیوار تکیه داده و سر را روی دست‌ها بگذارید. یک زانو را خم کرده و پای دیگر را عقب ببرید به گونه‌ای که به حالت صاف باشد. به آرامی باسن را به جلو حرکت دهید در حالی‌که قسمت پایین پشت را صاف نگه داشته‌اید. دقت کنید که پاشنه پای عقب باید صاف یا اندکی به داخل چرخیده باشد. فشار ملایم را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. هیچ عمل ناگهانی و جهشی انجام ندهید. سپس نرمش را برای پای دیگر تکرار کنید.

(همچنین رجوع شود به صفحه ۱۵، شروع.)

برای ایجاد کشش در عضلات پشت مچ و ناحیهٔ تاندون آشیل، باسن را اندکی پایین بیاورید و در همان حال پای جلو را کمی خم کنید. دقت کنید که پشت باید کاملاً صاف باشد. پای عقب باید صاف رو به جلو و یا پنجه‌ها کمی به داخل باشد. اجازه ندهید پاشنهٔ پا از زمین جدا شود. این کشش برای انعطاف عضلات مچ پا مفید است. کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. به یاد داشته باشید که ناحیه تاندون آشیل فقط به کشش اندکی نیاز دارد.





راه دیگری نیز برای نرمش ناحیهٔ تاندون آشیل و مچ پا وجود دارد. سینهٔ پنجهٔ پا را به دیوار تکیه دهید در حالی‌که پاشنهٔ پا با زمین تماس داشته باشد. قسمت بالای بدن را به جلو بکشید تا جایی که کشش ملایمی را در ناحیهٔ تاندون آشیل حس کنید. این وضعیت را ۸ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این نرمش همچنین موجب کشش عضلات کف پا و انگشتان پا نیز می‌شود.

برای کشش ران‌ها و بغل باسن از همان وضعیت کشش ساق پا شروع کنید. با چرخاندن باسن راست کمی به داخل، سمت راست باسن را کشش دهید. در همان حال که شانه‌ها را اندکی در جهت خلاف حرکت باسن می‌چرخانید، باسن راست را کمی بالا بدهید. کشش یکنواخت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید سپس حرکت را برای سمت راست بدن اجرا کنید. در تمام مدت پنجه‌های پای عقب باید مستقیم رو به دیوار و پاشنهٔ آن رو به زمین باشد.

سلامت و خوش‌اندامی سراسر عمر می‌تواند از مدرسه شروع شود

در قدیم، دانش‌آموزان دبیرستانی ساعات زیادی را در سالن‌ها و کلاس‌های ورزش می‌گذراندند و تنها حرکاتی که در زمینهٔ کشش به آنها یاد داده می‌شد پرش و بالا و پایین پریدن و حرکات جهشی بود چون اعتقاد داشتند. «تا درد نباشد دستاوردی نیست». اما امروزه نسل جدیدی از مربیان ورزش این فرصت را به دست آورده‌اند که به دانش‌آموزان بیاموزند از بدن خود مراقبت کنند: یعنی کشش‌های مناسب را انجام دهند، غذای مناسب بخورند و تمرین و ورزش را یک عنصر طبیعی زندگی سالم قرار دهند. چه خوب بود اگر تمام بچه‌ها می‌توانستند با این روحیهٔ مثبت پیرامون سالم ماندن در بقیه زندگی، از مدرسه فارغ‌التحصیل شوند.



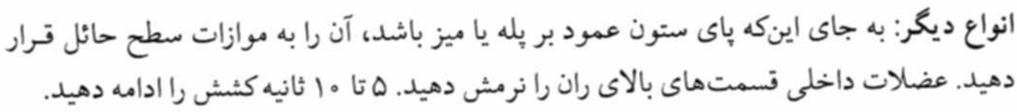
از وضعیت پا مستقیم در جلو و کمی بیش از عرض شانه باز، شروع کنید. زانوی راست را کمی خم کرده و باسن چپ را به پایین و به سمت زانوی راست پایین آورید. کششی را در سمت چپ قسمت زیرین ران (سمت چپ لگن) حس خواهید کرد. وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و آن را برای ران راست تکرار کنید.



روی یک پا بایستید و در حالی‌که زانو را خم کرده‌اید پای دیگر را از ناحیهٔ مچ روی گودی بالای زانوی پای ستون قرار دهید. با یک دست مچ پای بالا را بگیرید و دست دیگر را روی ران در بالای زانو قرار دهید. در همان حال که سینه را به سمت جلو بر فراز پای خم شده می‌کشید زانو را بیشتر خم کنید. این وضعیت آزمونی است برای تعادل شما. کشش را به مدت ۱۰ ثانیه ادامه دهید و سپس آن را برای سمت دیگر اجرا کنید. این نرمش موجب کشش عضلات بیرونی باسن می‌شود. نفس را نگه ندارید.

دست خود را به دیوار بگیرید و زانوی مخالف آن دست را بالا به سمت سینه ببرید. از ناحیهٔ کمر به جلو خم نشوید. این حرکت موجب کشش عضلات بالای پشت ران، باسن و نشیمنگاه می‌شود. پنجهٔ پایی که روی زمین است باید عمود بر بدن و زانوی آن حدود ۲ سانتی‌متر خم باشد. کشش آسان را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید و سپس آن را برای سمت دیگر بدن انجام دهید.

سینهٔ پا را به جایی مانند پله یا میز تکیه دهید. پنجه پای ستون باید پله یا میز باشد. حال زانوی پای بالا را خم کرده و همزمان، باسن را به جلو بدهید. کششی را در ناحیهٔ لگن، عضلات پشت ران و قسمت جلوی باسن حس خواهید کرد. کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و سپس آن را برای سمت دیگر انجام دهید. در صورت امکان، برای حفظ تعادل و کنترل، دست خود را به جایی بگیرید. این نرمش بالا آوردن زانوها را آسان‌تر می‌کند.



انواع دیگر: به جای این‌که پای ستون عمود بر پله یا میز باشد، آن را به موازات سطح حائل قرار دهید. عضلات داخلی قسمت‌های بالای ران را نرمش دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه کشش را ادامه دهید.







پنجهٔ پا را از پشت سر روی میز یا پله‌ای با ارتفاع مناسب قرار دهید. سپس به این فکر کنید که می‌خواهید پایتان را به جلو آورده و در نتیجه کششی را در عضلات جلوی باسن و عضلات چهارسر روی ران ایجاد خواهید کرد. هنگام اجرای این حرکت عضلات نشیمنگاه را منقبض نکنید. پای ستون باید حدود ۲ سانتی‌متر خم باشد و سر و سینه را عمود بگیرید. پنجه با کمی خم کردن زانوی پای ستون می‌توانید کشش را جابه‌جا کنید. کشش آسان را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید. با کمی تمرین یاد می‌گیرید که در این وضعیت احساس راحتی و تعادل کنید. نفس عمیق بکشید و در صورت لزوم، برای حفظ تعادل می‌توانید از یک صندلی استفاده کنید.

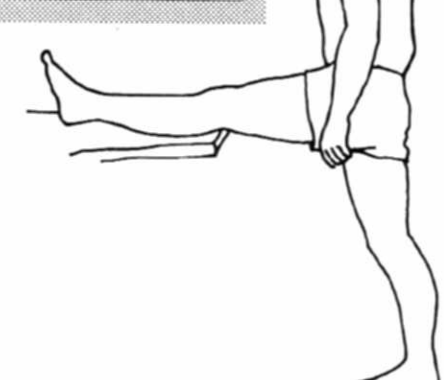
برای کنش عضلات چهارسر و زانو، انگشت پای راست را با دست چپ از پشت سر بگیرید و به آرامی پاشنه پا را به سمت باسن بالا بکشید. زانو باید در یک حالت طبیعی خم باشد. این نرمش برای توانبخشی زانوهایی که مشکل داشته‌اند مفید است. کشش را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه برای هر پا انجام دهید.



انواع دیگر: این کشش را نیز می‌توان به صورت درازکش روی شکم انجام داد. توجه داشته باشید که هنگام کشش نباید دردی احساس کنید. با دست راست پنجهٔ پای چپ را از پشت سر بگیرید و از بالا به سمت باسن بکشید. این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

نکته مهم: در صورتی‌که مشکل زانو دارید در انجام این کشش‌ها احتیاط کنید.

به یاد داشته باشید که کشش‌ها را به صورت کنترل شده انجام دهید. از نقطه‌ای که نسبتاً برایتان، آسان باشد شروع کنید. اگر از کشش‌های آسان به سمت کشش‌های ارتقایی بروید سریع‌تر پیشرفت خواهید کرد. اجازه دهید بدن به آهستگی با کشش‌ها سازگار شود و به خاطر بسپارید که فشار زیاد باعث خواهد شد که شما تمامی منافع کشش را کاملاً درک نکنید.



پاشنهٔ پای ضعیف‌تر را روی لبهٔ میزی با ارتفاع تقریباً تا کمر قرار دهید. زانو باید ۲ تا ۳ سانتی‌متر خم باشد و پنجه‌های پای ستون رو به جلو و پنجهٔ پای روی میز به سمت بالا باشد.

توجه کنید که در این وضعیت احتمال انجام کشش بیش از حد وجود دارد. کشش بیش از حد فشار زیادی به پشت زانو می‌کند، به خصوص اگر پای ضعیف به طور کامل حمایت نشده باشد.



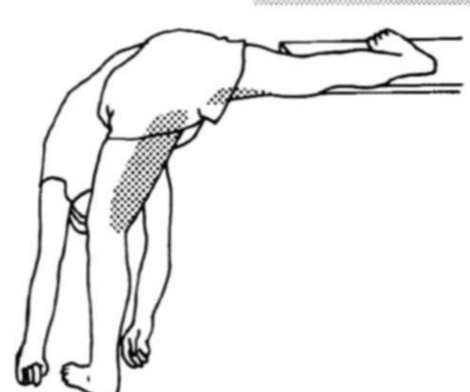
اکنون، در حالی‌که مستقیم به جلو نگاه می‌کنید، به آرامی از مفصل کمر بچرخید تا کشش مطبوعی را در پشت پای ضعیف خود حس کنید. وقتی به وضعیتی رسیدید که احساس کشش آرام‌بخشی به شما دست داد، فشار را کمی زیادتر کنید. این نرمش را قبل از دویدن یا راه رفتن سریع انجام دهید.

در تمام کشش‌هایی که پا روی یک سطح بلند قرار می‌گیرد زانو باید کمی به داخل بچرخد.

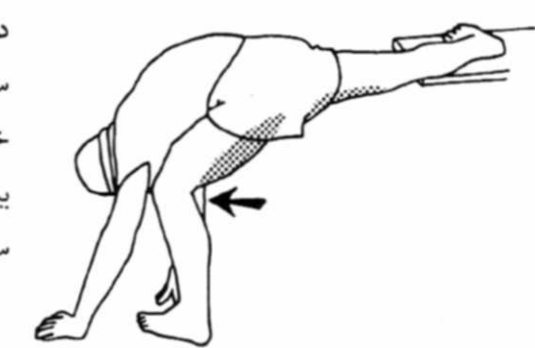
برای کشش عضلات داخل پای قرار گرفته روی بلندی، پنجهٔ پایی را که روی زمین قرار دارد بچرخانید تا به موازات حائل قرار گیرد. بالاتنه باید هم جهت با پای ستون باشد و باسن راست را کمی به داخل بچرخانید. به آرامی از پهلو بچرخید در حالی‌که شانهٔ راست به سمت زانوی راست حرکت کند. این عمل، کششی را در قسمت‌های بالای عضلات زیر ران ایجاد می‌کند. کشش آسان را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید، دقت کنید زانوی پای ستون کمی خمیده باشد. حرکات را برای پای دیگر تکرار کنید.

انواع دیگر: برای تغییر کشش، با استفاده از دست راست، دست چپ را از فراز سر به پایین بکشید. این حرکت موجب تقویت عضلات پهلو و قسمت داخلی پای روی حائل می‌شود. زانوی پای ستون را کمی خم کنید. کشش آسان را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و سپس برای سمت دیگر تکرار کنید. تفاوت دو پا را ملاحظه کنید. برای انجام این کشش باید از یک انعطاف نسبی برخوردار باشید.

نکته: در اجرای کشش‌های دشواری که نیازمند تعادل، قدرت و تا حدودی انعطاف هستند، مراقب باشید.

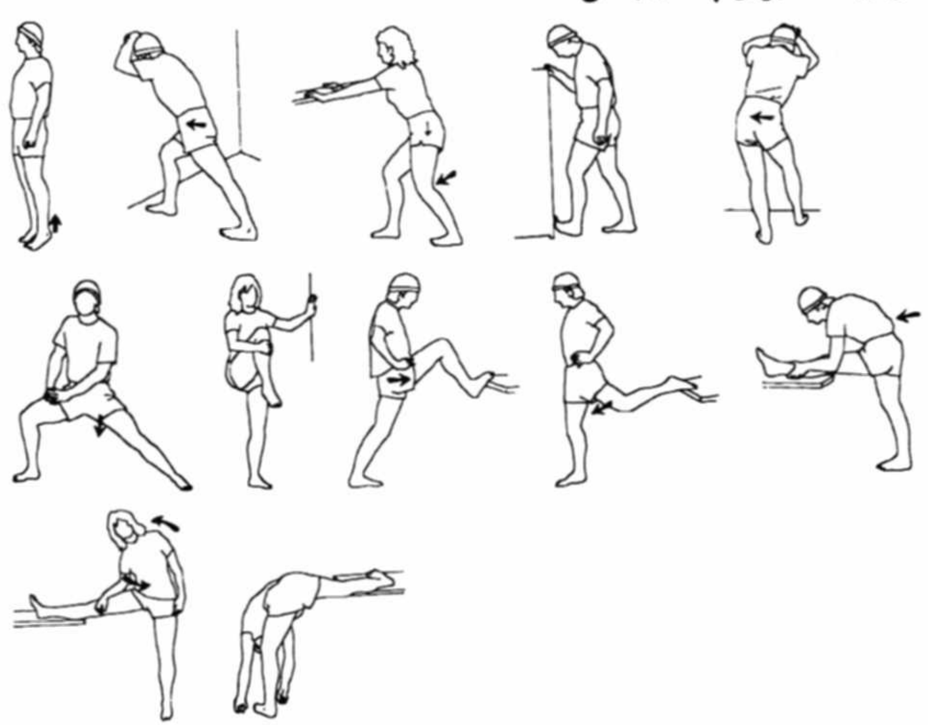


برای تغییر کشش، کمر را به سمت پای ستون بچرخانید. پای روی حائل باید صاف باقی بماند اما پنجهٔ پا همراه با چرخش کمر به سمت سطح حائل پایین می‌آید. این حرکت موجب کشش در عضلات پشت ران پای ستون می‌شود. زانوی پای ستون باید حدود ۲ سانتی‌متر خمیده باشد. کشش آسان را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهید. نفس را نگه ندارید.



در صورتی‌که می‌خواهید عضلات ناحیهٔ لگن نیز کشش یابند، در حالی‌که سعی دارید پای روی حائل را صاف نگه دارید. زانوی پای ستون را بیشتر خم کنید، چنان که نمی‌توانید، دست‌ها را روی زمین قرار دهید تا تعادل بیشتری داشته باشید. کشش آسان را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و سپس برای پای دیگر تکرار کنید.

خلاصهٔ کشش‌های ایستاده برای پاها و باسن



می‌توانید این کشش‌ها به طور روزانه و به ترتیبی که می‌بینید برای افزایش انعطاف و تقویت عضلات پاها و باسن انجام دهید.

جلوگیری از کاهش تحرک بدن: حفظ انعطاف در سراسر عمر از اهمیت بالایی برخوردار است. همراه با افزایش سن مشکلاتی همچون خشکی مفاصل، سختی عضلات و خمیدگی قامت به وجود می‌آید یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افزایش سن کاهش دامنه حرکت است. شاید بتوان گفت کشش مهم‌ترین کاری است که ما می‌توانیم برای حفظ انعطاف بدن خود انجام دهیم.

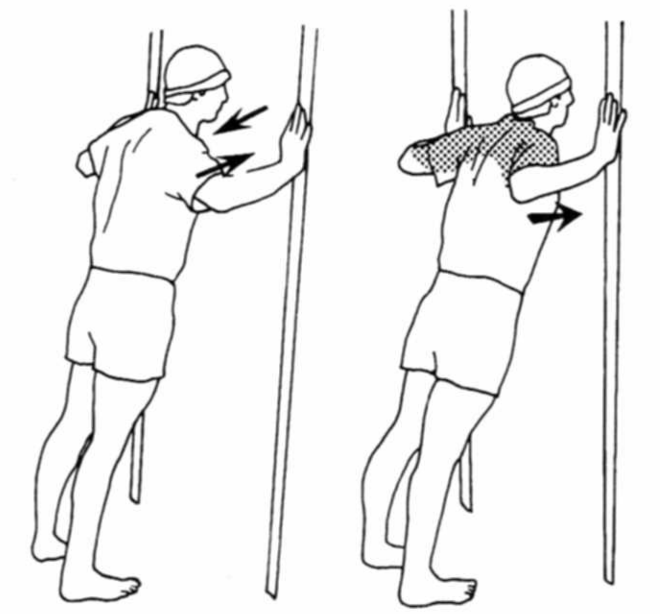
کشش‌های ایستاده برای اندام‌های فوقانی

دو کشش بعدی برای عضلات پهلوها از زیر بغل تا ران مفیدند. این کشش‌ها را باید در حالت ایستاده انجام دهید. لذا می‌توانید آنها را در هر زمان و مکانی انجام دهید. فراموش نکنید زانوها باید به منظور حفظ تعادل و حمایت از عضلات پشت و کمر کمی خمیده باشند.

با پاهای باز به اندازهٔ عرض شانه و پنجه‌ها مستقیم به جلو بایستید. زانوها کمی (۲ تا ۳ سانتی‌متر) خم باشند و یک دست را روی باسن بگذارید و دستی دیگر را به حالت کشیده از پهلو به سمت بالای سر ببرید. سپس به آرامی از ناحیهٔ کمر به سمت دستی که روی کمر گذاشته‌اید خم شوید. این حرکت باید آهسته صورت گیرد تا زمانی که کشش مطبوعی را احساس کنید. این وضعیت کشش مطبوع را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و سپس استراحت کنید. به تدریج بر طول مدت زمانی که می‌توانید وضعیت کشش را حفظ کنید بیفزایید. همواره به آهستگی و با کنترل کامل از وضعیت کشش خارج شوید. هیچ حرکت سریع و ناگهانی نداشته باشید. به طور منظم و عمیق نفس بکشید و بدن را استراحت بدهید.

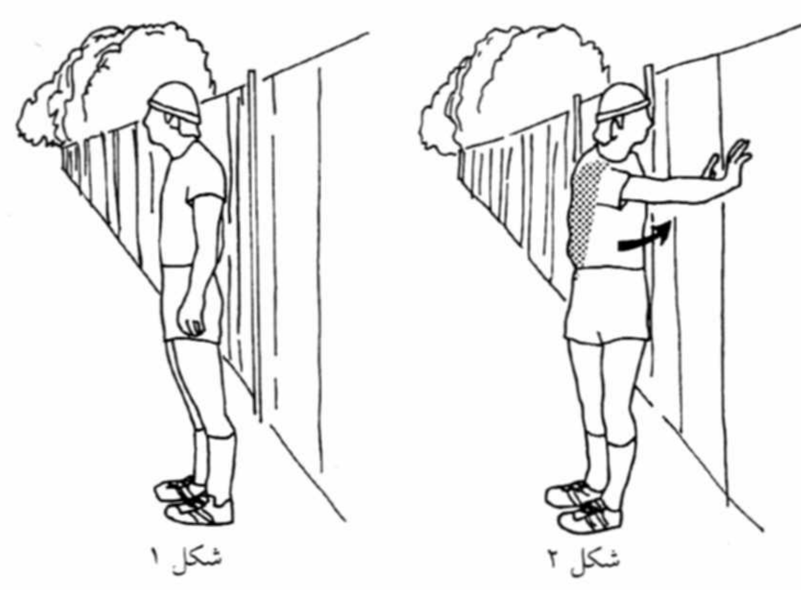
به جای قرار دادن یک دست روی باسن، هر دو دست را کشیده بالای سر ببرید و با دست چپ انگشتان دست راست را بگیرید و به آرامی از پهلو به سمت چپ خم شوید. در این حال با دست چپ به آرامی دست راست را بر فراز سر به سمت پایین بکشید.

با کشیدن یک دست توسط دست دیگر، میزان کشش در پهلو، بازو و بغل ران را افزایش می‌دهید و همچنین کشش را در طول ستون فقرات حس خواهید کرد. بیش از حد بدن را کش ندهید. کشش آسان را به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.



روش **PNF**: انقباض ـ استراحت ـ کشش. در چارچوب در بایستید و دو دست را به طرفین چارچوب، اندکی بالاتر از ارتفاع شانه، بگیرید. آرنج‌ها باید خمیده باشند. با بالا آوردن و صاف کردن دست‌ها، به حالت شنا سروسینه را عقب بکشید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید و پس از استراحت، اجازه دهید بالاتنه شما به آرامی به طرف چارچوب برود و کشش را در عضلات جلوی سینه و سرشانه‌ها حس کنید. این وضعیت را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و در حد کشش مطبوع حفظ کنید.

این کشش مناسب اندام‌های فوقانی و عضلات مورب در طول ستون فقرات است.



شکل ۱ شکل ۲

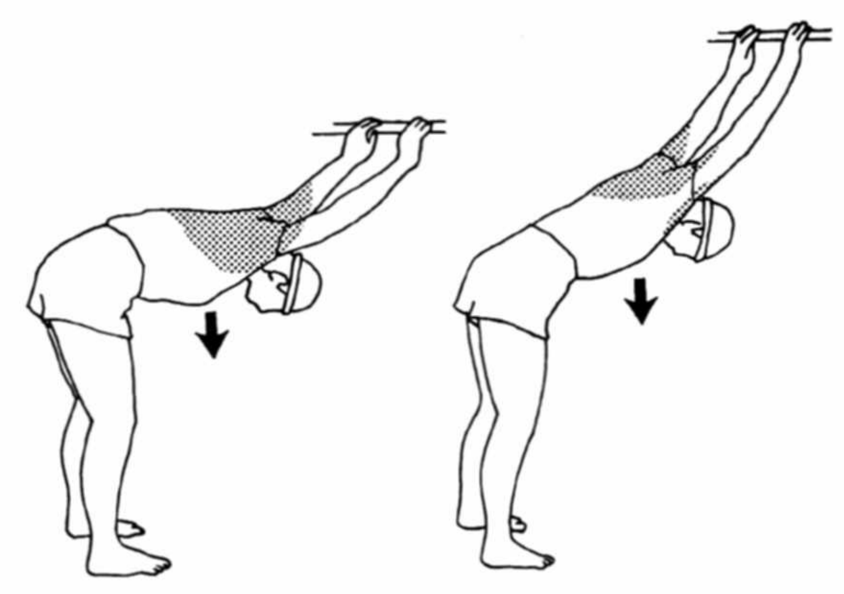
در فاصلهٔ ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متری از یک دیوار بایستید به طوری که دیوار پشت سر شما باشد (شکل ۱). پاها را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید و پنجه‌ها مستقیماً رو به جلو باشند. به آرامی از کمر رو به دیوار بچرخید تا بتوانید با دست‌ها دیوار را در ارتفاع شانه‌ها لمس کنید (شکل ۲). ابتدا با چرخش از یک سمت دیوار را لمس کرده و پس از بازگشت به وضعیت شروع، در جهت مخالف بچرخید و دیوار را لمس کنید. فقط تا جایی بچرخید که برایتان راحت است و هرگز فشار به خود نیاورید. در صورتی که در ناحیهٔ زانو با مشکل روبه‌رو هستید، این کشش را با احتیاط و بسیار آرام انجام دهید. در صورت بروز درد، آن را متوقف کنید. بدن باید راحت باشد و کشش بیش از حد مجاز نیست هر کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. زانوها باید اندکی خمیده باشند (حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر) و نفس را نیز نباید نگه دارید.



انواع دیگر: برای تغییر کشش، سر را برگردانید و از فراز شانهٔ راست در جهت مخالف دیوار نگاه کنید. سعی کنید باسن را به موازات دیوار نگه دارید پس از ۱۰ ثانیه حفظ کشش آسان، مراتب را برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.



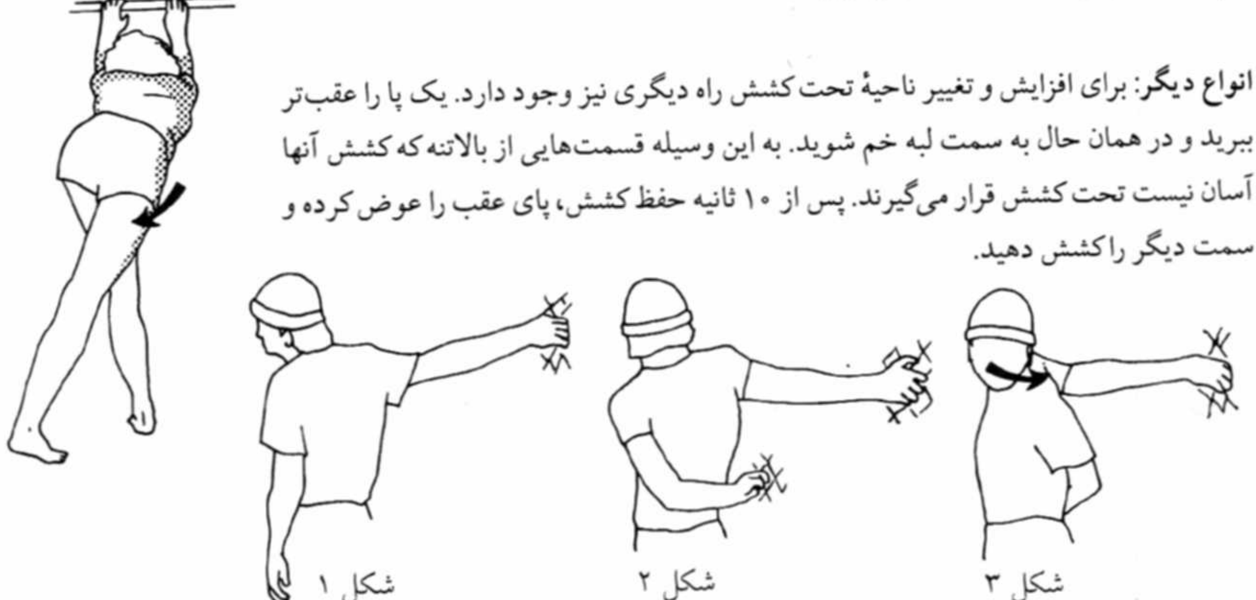
از وضعیت پاها به اندازهٔ عرض شانه باز، زانوها اندکی خم و پنجه‌ها رو به جلو و دست‌ها به کمر شروع کنید. در حالی‌که سعی می‌کنید از فراز شانهٔ چپ نگاه کنید، از ناحیهٔ کمر به سمت چپ بچرخید. کشش آسان را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. سپس جهت حرکت را به سمت راست تغییر داده و هر سمت بدن را ۲ بار کش دهید. بدن باید در وضعیت راحت باشد و آزادانه نفس بکشید. این کشش برای تقویت عضلات پایین پشت، باسن و شانه‌ها مفید است.



کشش دیگری که به تقویت شانه‌ها و عضلات کمر کمک می‌کند این است که دو دست خود را به فاصلهٔ عرض شانه از یکدیگر روی لبه‌ای به ارتفاع سینه قرار دهید و با حفظ فاصله از محل قرار دادن دست‌ها از کمر خم شوید، در حالی‌که دست‌ها وزن بالاتنه شما را تحمل کند. زانوها باید اندکی خم و باسن درست در راستای پاشنه پا باشد. منظم و عمیق نفس بکشید.

در مرحلهٔ بعد، زانوها را کمی بیشتر خم کنید تا تغییر کشش را حس نمایید. با جابه‌جا کردن دست‌ها و استفاده از لبه‌هایی با ارتفاع بیشتر یا کمتر می‌توانید ناحیه تحت کشش را تغییر دهید. پس از آشنایی کامل با این کشش می‌توانید از آن برای کشش ستون فقرات استفاده کنید و برای افرادی که به دلیل وضعیت کاری پشت و شانه‌هایشان خشک و کوفته می‌شود بسیار نتیجه‌بخش است. حدی از کشش را که بتوانید حداقل به مدت ۲۰ ثانیه حفظ نمایید پیدا کنید. در پایان کشش، زانوها را بیشتر خم کنید و سپس به وضعیت عادی برگردید.

انواع دیگر: برای افزایش و تغییر ناحیهٔ تحت کشش راه دیگری نیز وجود دارد. یک پا را عقب‌تر ببرید و در همان حال به سمت لبه خم شوید. به این وسیله قسمت‌هایی از بالاتنه که کشش آنها آسان نیست تحت کشش قرار می‌گیرند. پس از ۱۰ ثانیه حفظ کشش، پای عقب را عوض کرده و سمت دیگر را کشش دهید.



تجربه نشان داده است که این کشش‌های شانه و دست‌ها قبل و بعد از دویدن مفید هستند. این کشش‌ها موجب می‌شوند بالاتنه احساس راحتی بیشتری کند و حرکت دست‌ها آزادانه‌تر باشد. همچنین انجام آنها در تمرینات با وزنه و یا گرم کردن بدن برای هر نوع فعالیت قسمت فوقانی بدن از قبیل تنیس، بیس‌بال، هندبال و غیره مفید هستند.

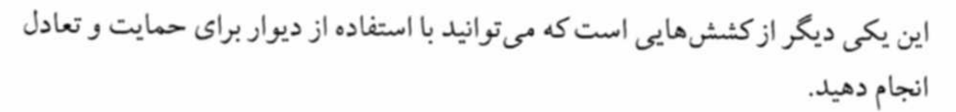

مشاهده از سمت دیگر

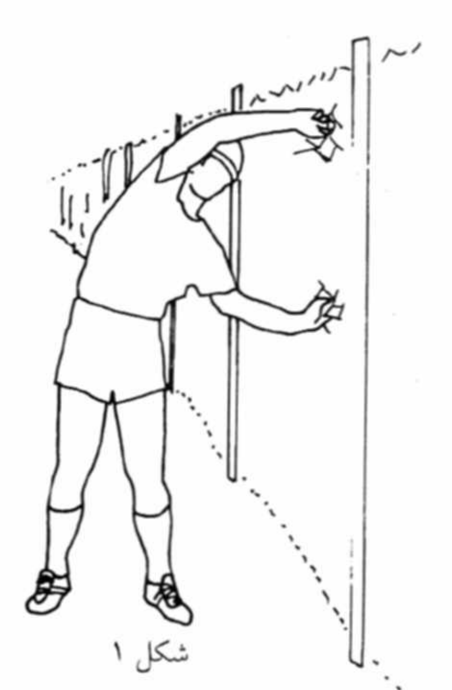
این کشش برای قسمت جلوی شانه‌ها و بازوها مناسب است. برای انجام آن نیاز به یک پرچین، چارچوب در یا دیوار داریم. روبه‌روی دیوار بایستید و با دست راست در ارتفاع شانه به دیوار فشار آورید. (شکل ۱) سپس دست دیگر را از پشت سر به طرف دیوار ببرید (شکل ۲). اکنون از فراز شانهٔ چپ در جهت دست راست نگاه کنید، در همان حال که سر را به آرامی می‌چرخانید شانه را نزدیک به دیوار نگه دارید. (شکل ۳) تلاش برای نگاه کردن به دست راستتان موجب کشش در عضلات جلوی شانه‌ها می‌شود.

این مجموعه حرکات را برای سمت دیگر بدن انجام دهید. حرکات باید آهسته و کنترل شده باشد نکته مهم در این نرمش احساس کشش مطبوع است نه این‌که تا چه اندازه می‌توانید بدن را کش بیاورید.



انواع دیگر: با شروع از وضعیت قبلی دست‌ها و شانه را در زوایای مختلف کشش دهید. هر زاویه، کشش متفاوتی را در بازوها و شانه ایجاد می‌کند. هر کشش را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.


این یکی دیگر از کشش‌هایی است که می‌توانید با استفاده از دیوار برای حمایت و تعادل انجام دهید.


شکل ۱


شکل ۲

دست چپ خود را در ارتفاع کمر به دیوار بگیرید و دست راست را از فراز سر به طرف دیوار ببرید. دست چپ کمی خمیده و دست راست کشیده خواهد بود. (شکل ۱). زانوها را کمی (۲ تا ۳ سانتی‌متر) خم نگه دارید.

برای کشش کمر و پهلوها، دست چپ را صاف کنید و با دست راست از فراز سر سعی کنید دیوار را به سمت خود بکشید

(شکل ۲). ۱۰ ثانیه ادامه دهید و سپس حرکات را برای سمت دیگر تکرار کنید.



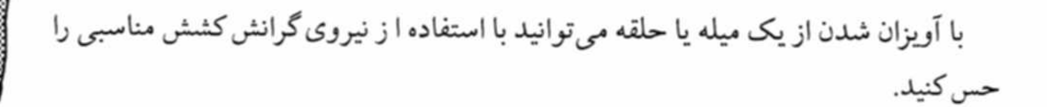
ورود به کشش و خروج از آن باید به آهستگی صورت گیرد. شتاب نکنید و حرکت‌های جهشی و شدید انجام ندهید. کشش باید سیال و کنترل شده باشد.

در حالت ایستاده یک دست را به بالا و دست دیگر را به سمت پایین بگیرید و در خلاف جهت یکدیگر کشش دهید. کشش هر سمت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. آرواره باید در حال استراحت و تنفس، منظم و یکنواخت باشد. این کشش برای رفع خستگی بالاتنه مناسب است و در پهلوها، شانه‌ها و بازوها حس می‌شود.

خلاصهٔ کشش‌های ایستاده برای بالاتنه



کشش‌های بالا را به ترتیبی که ارائه شده‌اند به طور روزانه انجام دهید.



کشش به وسیلهٔ بارفیکس

با آویزان شدن از یک میله یا حلقه می‌توانید با استفاده ا ز نیروی گرانش کشش مناسبی را حس کنید.

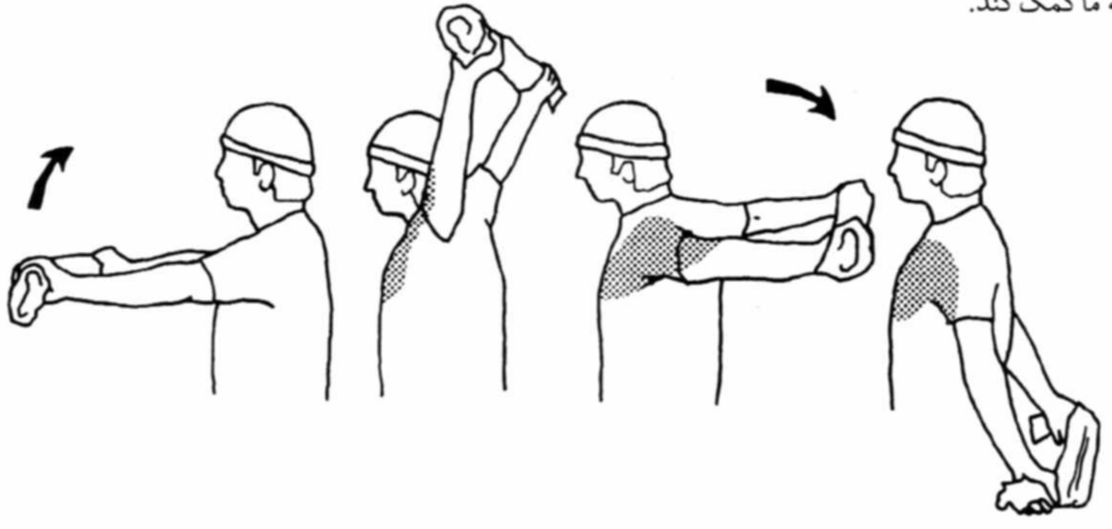
> **نکته:** در صورتی‌که ناراحتی یا مصدومیت شانه داشته‌اید در انجام این حرکت محتاط باشید.

با هر دو دست از میله آویزان شوید. بدن باید شل و چانه رو به جلو باشد. این کشش برای عضلات سر تا سر بدن از بالای زانو تا مچ دست مفید است. در شروع، زمان آویزان بودن را ۵ ثانیه اختیار کنید و به تدریج آن را تا حداقل ۳۰ ثانیه افزایش دهید. هر چه میله را محکم‌تر در دست بگیرید کشش آسان‌تر خواهد شد.

> **سعی کنید از احساسی که کشش به شما می‌دهد لذت ببرید. با انجام حرکات شدید و پرفشار خود را شکنجه نکنید چون نه تنها انعطاف بیشتری به دست نمی‌آورید بلکه از منافع واقعی کشش نیز خود را محروم کرده‌اید. در صورت انجام صحیح کشش‌ها درخواهید یافت که هر چه بیشتر کشش را انجام دهید برایتان آسان‌تر می‌شود و هر چه انجام کشش آسان‌تر شود لذت بیشتری از آن خواهید برد.**

کشش‌های بالاتنه با استفاده از حوله

اکثر ما حداقل یکبار در روز حوله در دست می‌گیریم. حوله یا یک تسمه یا طناب کشسان می‌تواند در کشش بازوها، شانه و سینه به ما کمک کند.



دو طرف حوله را با دو دست بگیرید به گونه‌ای که بتوانید با بالا و پایین بردن دست‌ها آن را بالای سر و به پشت ببرید. زیاده از حد فشار وارد نکنید. دست‌ها باید به اندازه‌ای از هم فاصله داشته باشند که بتوانید آزادانه آنها را بالای سر و به پشت حرکت دهید. هنگام اجرای حرکات به آرامی نفس بکشید.

برای افزایش کشش، دست‌ها را کمی نزدیک‌تر به هم بگیرید و بازوها را صاف نگه دارید. به آهستگی حرکت را شروع کنید تا کشش را حس کرده باشید. بیش از حد توان بدن را کش ندهید. اگر نتوانستید با دست‌های صاف حرکت بالا بر فراز سر و به پشت را انجام دهید، دست‌هایتان زیاده از حد به هم نزدیک است و می‌توانید فاصله را کمی بیشتر کنید.

در هنگام اجرای این حرکت می‌توانید کشش را در هر نقطه‌ای از حرکت نگه دارید. این عمل کشش را در یک ناحیه متمرکز و عضلات آن قسمت را تقویت می‌کند. به عنوان مثال، در صورتی‌که عضله سینه شما خشک و کوفته است می‌توانید با نگه داشتن حوله در ارتفاع شانه با دست‌های کشیده در پشت سر، کشش را به ناحیهٔ سینه وارد کنید. در هر وضعیت دلخواه کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

کشش یک مسابقه و رقابت نیست. ضرورتی نیست که خود را با دیگران مقایسه کنیم چون هر یک از ما ویژگی‌های خاص خود را داریم. علاوه بر این، خود ما نیز در روزهای مختلف فرق می‌کنیم. یک روز بدنمان آماده‌تر است و روز دیگر خشک‌تر. به هر حال کشش‌ها را در محدوده‌ای که برای خود قرار داده‌اید انجام دهید و طولی نخواهد کشید که شاهد جریان یافتن انرژی ناشی از انجام صحیح کشش خواهید بود.

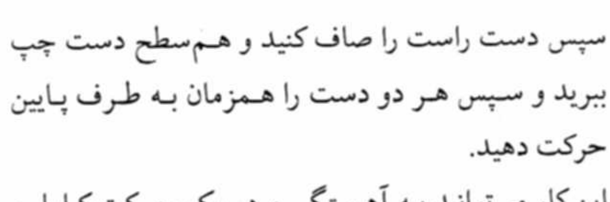
به مجموعه‌ای از کشش‌ها با استفاده از حوله توجه کنید.



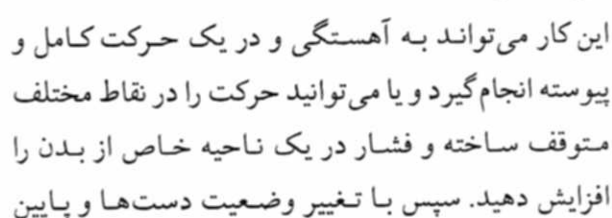
با دست‌های کشیده حوله را بالای سر ببرید.



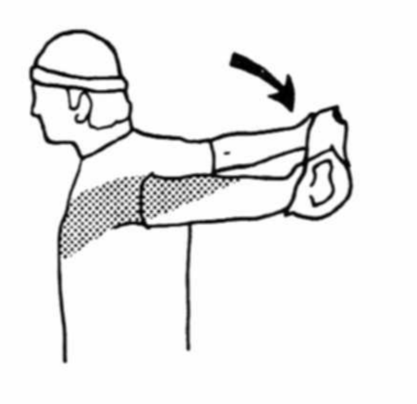
دست چپ را مستقیم به پشت تا ارتفاع شانه پایین ببرید، در حالی‌که دست راست از ناحیه آرنج تقریباً زاویهٔ ۹۰ درجه با بدن بسازد.

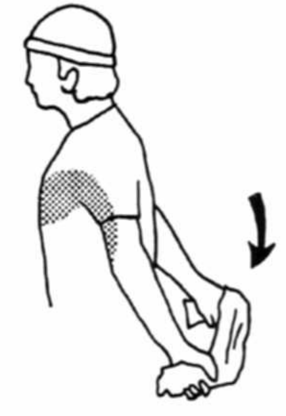


سپس دست راست را صاف کنید و هم‌سطح دست چپ ببرید و سپس هر دو دست را همزمان به طرف پایین حرکت دهید.



این کار می‌تواند به آهستگی و در یک حرکت کامل و پیوسته انجام گیرد و یا می‌توانید حرکت را در نقاط مختلف متوقف ساخته و فشار در یک ناحیه خاص از بدن را افزایش دهید. سپس با تغییر وضعیت دست‌ها و پایین





آوردن دست راست حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید.

به تدریج که انعطاف شما بیشتر می‌شود قادر خواهید شد حوله را با دست‌های نزدیک‌تر به هم بگیرید. اما باز هم تکرار می‌کنیم فشار به خود نیاورید.

به اعتقاد من انعطاف شانه‌ها و بازوها در ورزش‌هایی مثل تنیس، دویدن، راه رفتن و البته شنا بسیار مؤثر است. کشش ناحیهٔ سینه تنش عضلانی و خشکی بدن را کاهش داده و موجب افزایش جریان خون و سهولت تنفس می‌شود. با انجام منظم حرکات کششی به آسانی می‌توانید انعطاف لازم را در این قسمت از بدن به وجود آورید.

> **نکته:** در صورتی‌که هر نوع مصدومیت و ناراحتی شانه داشته‌اید در انجام این حرکات احتیاط کنید. حرکات را به آهستگی انجام دهید و در صورت بروز درد، آن را متوقف کنید.

مجموعه‌ای از کشش‌های دست، مچ و ساعد (در وضعیت نشسته یا ایستاده)

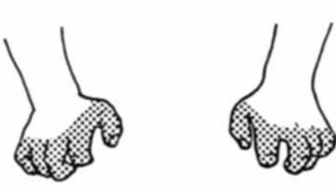



ابتدا انگشت‌ها را درهم قفل کرده و جلوی خود بگیرید و دست‌ها و مچ‌ها را ۱۰ بار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید.



۱۰ بار در جهت خلاف حرکت عقربه‌های ساعت حرکت را تکرار کنید. این عمل انعطاف دست‌ها و مچ‌ها را افزایش داده و به منزلهٔ گرم کردن است.

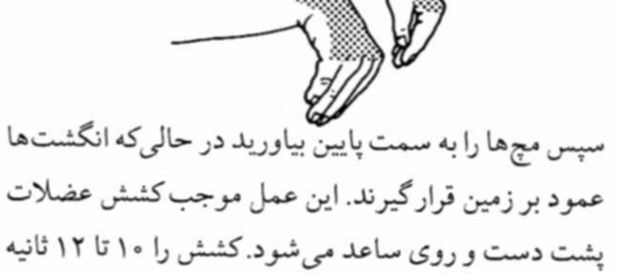
سپس انگشت‌ها را صاف و محکم جلوی خود بگیرید تا فشار یک کشش را احساس کنید. پس از ۱۰ ثانیه انگشت‌ها را به حالت استراحت درآورید.



در مرحلهٔ بعد انگشت‌ها را از ناحیهٔ بندها خم کرده و محکم نگه دارید. پس از ۱۰ ثانیه استراحت کنید.



حال، بازوها را جلوی خود صاف بگیرید و مچ‌ها را رو به بالا بیاورید به گونه‌ای که انگشت‌ها در موازات بدن قرار گیرند. این حرکت موجب کشش عضلات ساعد و مچ می‌شود. ۱۰ تا ۱۲ ثانیه نگه دارید و دوباره تکرار کنید.



سپس مچ‌ها را به سمت پایین بیاورید در حالی‌که انگشت‌ها عمود بر زمین قرار گیرند. این عمل موجب کشش عضلات پشت دست و روی ساعد می‌شود. کشش را ۱۰ تا ۱۲ ثانیه حفظ کرده و یکبار دیگر آن را تکرار کنید.



باانگشت‌اشاره‌و شست‌یکی‌یکی انگشت‌ها و شست‌دست دیگر را بگیرید و به آرامی هر انگشت را ۵ بار در جهت عقربه‌های ساعت و ۵ بار در جهت مخالف بچرخانید.



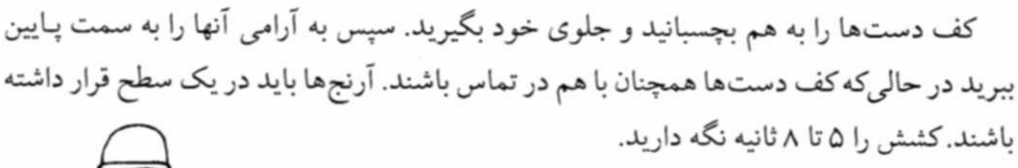
سپس هر انگشت و شست را به آرامی بکشید و ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید.



اکنون دست‌ها را در حالی‌که به پهلو آویخته‌اند به مدت ۱۰ تا ۱۲ ثانیه به آرامی تکان دهید. آرواره باید در حالت استراحت و شانه‌ها آویخته باشند.



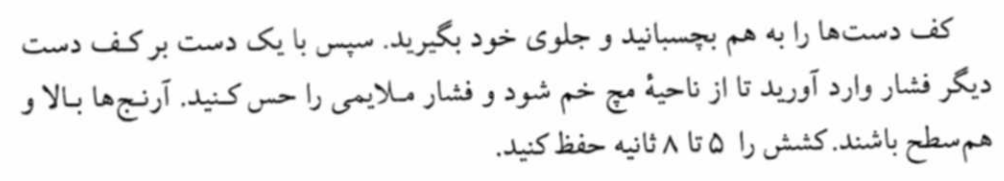
دست‌ها را مستقیم جلوی خود بگیرید و مشت کنید. به آرامی دست‌ها را از ناحیهٔ شانه به داخل بچرخانید تا کشش را در طول قسمت داخلی ساعدها و مچ‌ها حس کنید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.



کف دست‌ها را به هم بچسبانید و جلوی خود بگیرید. سپس به آرامی آنها را به سمت پایین ببرید در حالی‌که کف دست‌ها همچنان با هم در تماس باشند. آرنج‌ها باید در یک سطح قرار داشته باشند. کشش را ۵ تا ۸ ثانیه نگه دارید.



در همان وضعیت کشش قبلی دست‌ها را از ناحیهٔ مچ بچرخانید تا انگشتان به طرف پایین قرار گیرند. حرکت را تا جایی ادامه دهید که کشش ملایمی را حس کنید. آرنج‌ها بالا و در یک سطح باشند. کشش را ۵ تا ۸ ثانیه حفظ کنید.



کف دست‌ها را به هم بچسبانید و جلوی خود بگیرید. سپس با یک دست بر کف دست دیگر فشار وارد آورید تا از ناحیهٔ مچ خم شود و فشار ملایمی را حس کنید. آرنج‌ها بالا و هم‌سطح باشند. کشش را ۵ تا ۸ ثانیه حفظ کنید.



بعضی یا تمام کشش‌های فوق را برای مقابله با مشکلاتی که ممکن است ناشی از حرکات تکراری باشند، مانند کار با کامپیوتر، انجام دهید. این کشش‌ها به خصوص در هنگام کار مفید و قابل اجرا هستند.

کشش‌های نشستنی

مجموعه‌ای از کشش‌ها که می‌توانید در حال نشسته انجام دهید: این کشش‌ها مناسب افرادی است که کارهای اداری دارند. با انجام آنها تنش را از اندام‌هایی که به واسطهٔ نشستن خشک و کوفته شده‌اند بزدایید تا احساس شادابی بیشتری به دست آورید.



کشش‌های نشستنی برای بالاتنه: انگشت‌ها را درهم قفل کرده و در حالی‌که دست‌ها را مستقیم جلوی خود می‌گیرید کف دست‌ها را به طرف بیرون قرار دهید. کشش را در بازوها تا قسمت‌های بالای پشت (تیغه‌های شانه و کتف) احساس خواهید کرد. کشش را ۲۰ ثانیه نگه دارید و حداقل ۲ بار انجام دهید.



انگشتان را درهم قفل کرده و کف دست‌ها را بالای سرتان به سمت بالا بچرخانید و بازوها را صاف کنید، بر کشیده‌تر شدن بازوها متمرکز شوید و کشش را در بازوها و قسمت‌های بالای قفسهٔ سینه حفظ کنید. در نقطه‌ای که کشش احساس خوشایندی دارد، آن را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید. سه بار این کار را انجام دهید.

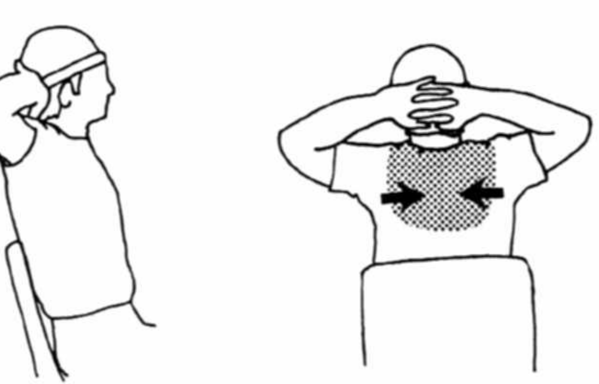
دست‌ها را به حالت کشیده بالای سر ببرید و پنجه‌های دست چپ را با دست راست بگیرید و به طرف پهلو پایین بکشید. دست‌ها را تا جایی که می‌توانید و راحت به نظر می‌رسد صاف نگه دارید. این حرکت موجب کشش در دست راست و چپ بدن و شانهٔ چپ می‌شود. کشش را ۱۰ ثانیه حفظ کرده و برای سمت دیگر تکرار کنید.



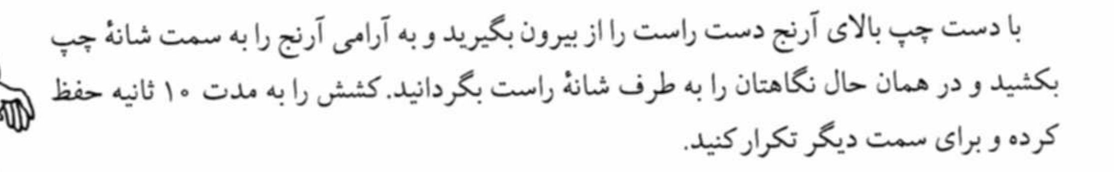
روش PNF: انقباض ـ استراحت ـ کشش. دست‌ها را بالای سر ببرید و آرنج دست راست را با دست چپ بگیرید. همزمان با آنکه دست راست را پایین می‌کشید با دست چپ جلوی حرکت را بگیرید. ۳ تا ۴ ثانیه نگه دارید.



پس از لحظه‌ای استراحت آرنج را به آرامی به سمت پشت سر بچرخانید تا کشش ملایمی را در پشت بازو و پهلو حس کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید و برای سمت دیگر تکرار کنید.



انگشتان را درهم قفل کرده و پشت سر بگذارید. آرنج‌ها صاف و موازی با زمین و بالاتنه به صورت کشیده و صاف باشد. حال در فکر خود تیغه‌های شانه را به سمت هم بکشید تا احساس کشش در قسمت بالای پشت و کتف به دست آید. همراه با احساس کاهش فشار، این وضعیت را ۴ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس استراحت کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. این حرکت در مواقعی که شانه‌ها و قسمت بالای پشت خشک و گرفته هستند، مفید است. این حرکت را می‌توان ایستاده هم انجام داد.



با دست چپ بالای آرنج دست راست را از بیرون بگیرید و به آرامی آرنج را به سمت شانهٔ چپ بکشید و در همان حال نگاهتان را به طرف شانهٔ راست بگردانید. کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کرده و برای سمت دیگر تکرار کنید.



کششی برای ساعد: کف دست را در حالی‌که انگشتان روبه عقب هستند در کنار ران روی زمین قرار دهید به آهستگی به سمت عقب متمایل شوید تا کشش را در عضلات ساعد حس کنید. کف دست حتماً باید صاف روی زمین باشد. کشش را ۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکت را برای دست دیگر تکرار کنید. در صورت تمایل می‌توانید این کشش را همزمان با هر دو دست انجام دهید.

کشش‌های نشستنی برای مچ پا، بغل ران و پایین کمر

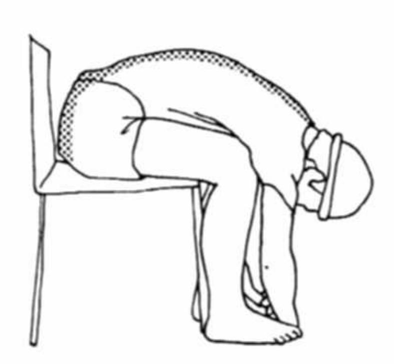
در حالت نشسته، مچ یک پا را بگیرید و در حالی‌که آن را بالاتر از پای دیگر می‌آورید به آهستگی ابتدا در جهت عقربه ساعت و سپس در جهت مخالف بچرخانید. هر مچ را ۲۰ تا ۳۰ بار دوران دهید.



روی صندلی بنشینید و پای چپ را از ناحیه‌ای پایین‌تر از زانو با هر دو دست بگیرید و به آرامی به سمت سینه بکشید. برای ایجاد کشش در بغل ران، با استفاده از دست چپ، پای خم شده را از بالای پای دیگر به سمت شانه مخالف بکشید. کشش آسان را به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کرده و سپس برای پای دیگر تکرار کنید.



پای راست را روی پای چپ بیندازید در حالی‌که مچ پای راست درست در خارج از زانوی چپ قرار گیرد. برای کشش بغل ران راست، به آرامی قسمت بالای بدن را به جلو متمایل کنید. حرکت باید از ناحیهٔ کمر باشد. حرکت رو به جلو را ادامه دهید تا کشش ملایمی را احساس کنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه استراحت کنید و به آرامی نفس بکشید. این عمل را با قرار دادن پای چپ روی پای راست تکرار کنید.

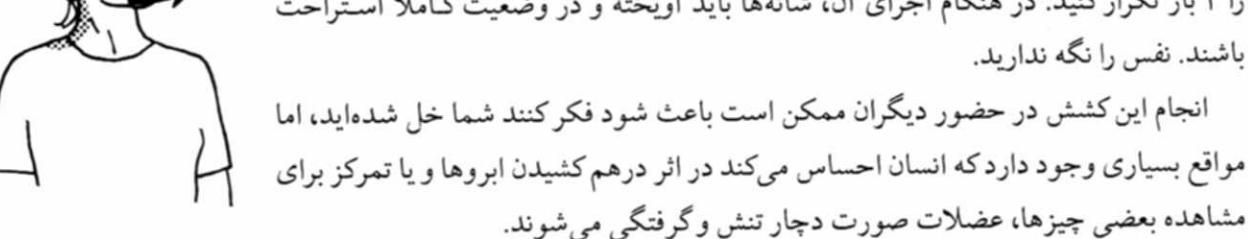


به جلو خم شوید و دست‌ها را به زمین برسانید تا فشار را از روی قسمت پایین پشت بردارید. حتی اگر احساس کشش هم نکنید، این حرکت برای گردش خون مفید است. کشش ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید سپس با قرار دادن دست‌ها روی ران، بالاتنه را بالا ببرید تا به وضعیت نشسته برسید.



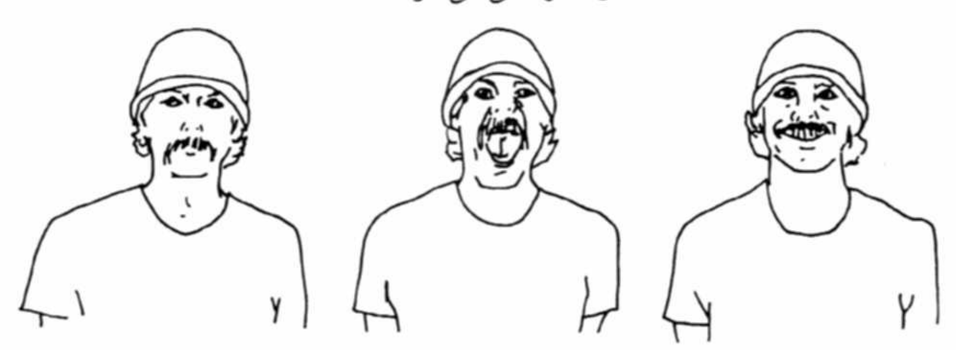
کشش‌های صورت و گردن

قسمت بالای شانه را به سمت گوش‌ها بکشید تا فشار ملایمی را در گردن و شانه احساس کنید پس از ۵ ثانیه، شانه‌ها را پایین و به وضعیت عادی برگردانید و استراحت کنید. هر بار که احساس تنش در شانه می‌کنید این حرکت را چند بار انجام دهید.



چانه را به سمت شانهٔ چپ بگردانید تا در سمت راست گردن کشش را احساس کنید کشش مناسب را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکت را در جهت دیگر تکرار کنید این مجموعه را ۲ بار تکرار کنید. در هنگام اجرای آن، شانه‌ها باید آویخته و در وضعیت کاملاً استراحت باشند. نفس را نگه ندارید.

انجام این کشش در حضور دیگران ممکن است باعث شود فکر کنند شما خل شده‌اید، اما مواقع بسیاری وجود دارد که انسان احساس می‌کند در اثر درهم کشیدن ابروها و یا تمرکز برای مشاهده بعضی چیزها، عضلات صورت دچار تنش و گرفتگی می‌شوند.



ابروها را بالا بکشید و چشم‌ها را تا حد امکان باز کنید. همزمان، با باز کردن دهان عضلات اطراف بینی و چانه را کشش دهید و زبان را از دهان بیرون آورید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. از بین بردن تنش عضلات صورت موجب می‌شود که افراد خنده‌روتر شوند. این کار را چند بار تکرار کنید.

> **هشدار:** اگر هنگام باز کردن دهان صدای «تلق» یا جابه‌جا شدن مفصلی را شنیدید، با دندان‌پزشک خود مشورت کنید.

خلاصهٔ کشش‌های نشسته



کشش‌های بالا را به ترتیب ارائه شده به طور روزانه انجام دهید.

کشش‌های پیشرفته برای پاها و لگن در حالت پا-بالا

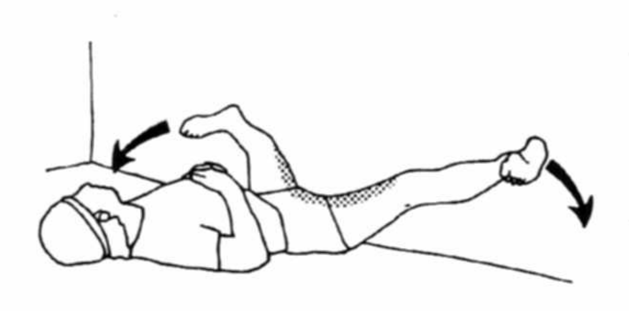


یک دیوار یا کاناپه برای انجام کشش‌ها در حالت درازکش به پشت کافی است. در انجام این کشش‌ها به فکر کشش آسان باشید و به تدریج آن را به سمت کشش ارتقایی ببرید.

پاها را به هم چسبانده و به دیوار تکیه دهید. باسن باید حدود ۸ تا ۱۲ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد تا قسمت پایین پشت کاملاً روی زمین قرار گیرد و قوس برندارد.



به آهستگی پاها را در همان حال که پاشنهٔ آنها با دیوار تماس دارد از هم باز کنید تا کشش آسانی را حس کنید. کشش را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کرده و سپس استراحت کنید. تنفس باید عمیق و یکنواخت باشد.



انجام این حرکت به تدریج آسان‌تر خواهد شد و شما قادر خواهید بود پاها را بیشتر پایین آورید. آنچه در تصویر می‌بینید یک وضعیت پیشرفته است. سعی نکنید نظیر آن را تکرار کنید. شما باید در محدودهٔ بدن خود حرکت کنید و نباید فشار زائد بر بدن وارد شود. تکیه دادن پاها به دیوار کمک می‌کند که کشش‌ها را به مدتی طولانی‌تر و در یک وضعیت راحت و باثبات حفظ کنید.

فراموش نکنید که باسن باید ۸ تا ۱۲ سانتی‌متر با دیوار فاصله داشته باشد. در صورتی که بیش از حد به دیوار نزدیک شوید ممکن است فشار و کشش سنگینی را در قسمت پایین پشت حس کنید.

انواع دیگر:



کف پاها را به هم بچسبانید و آنها را به دیوار تکیه داده و استراحت کنید.



برای افزایش کشش، با دست‌ها به آرامی بر دو طرف ران‌ها فشار وارد آورید تا کشش مطلوب و آسانی را حس کنید. کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و در استراحت کامل نگه دارید.



برای تمرکز و افزایش کشش در هر سمت ناحیه لگن، یک پا را صاف بگیرید. هر پا را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه صاف نگه دارید.

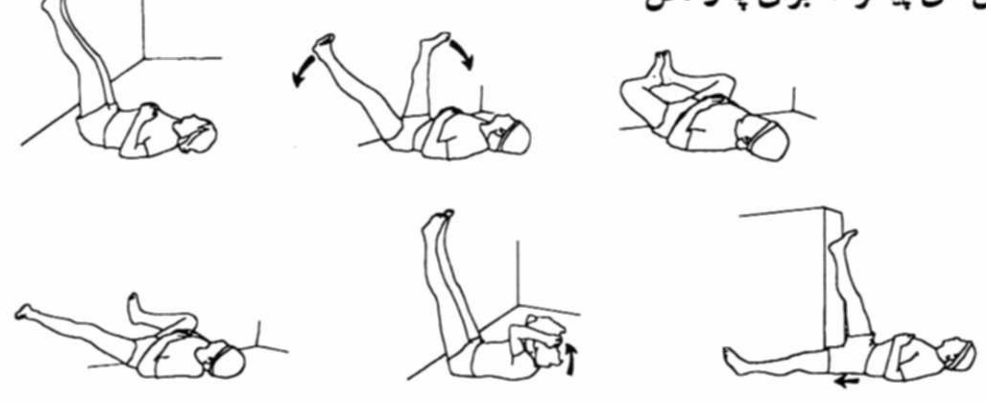
برای کشش گردن در این وضعیت، انگشت‌ها را درهم قفل کرده و حدود گوش‌ها در پشت سر قرار دهید و به آرامی سر را به طرف جلو بکشید تا کشش آسانی را حس کنید. کشش را ۵ ثانیه نگه دارید. این عمل را ۲ یا ۳ بار دیگر تکرار کنید (برای اطلاعات بیشتر پیرامون کشش‌های گردن به صفحهٔ ۱۷ مراجعه کنید)

شکل ۱

شکل ۲

این تمرین برای کشش عضلات پشت ران به کار می‌رود. به پشت دراز بکشید و یک پا را به ستون یا چهارچوب در تکیه دهید در حالی‌که پای دیگر در امتداد بدن قرار داشته باشد. برای کشش تاندون‌های رکبی عضلات پشت ران، پایی که به دیوار تکیه دارد به آرامی بدن را به سمت ستون جلو بکشید تا کشش ملایمی را حس کنید (شکل ۱). ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید. برای کشش عضلات ساق و عضلات پشت ران در این وضعیت، انگشتان پا را به طرف پایین متمایل کنید تا کشش در عضله ساق را حس کنید (شکل ۲). وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. تنفس باید آرام و یکنواخت باشد.

خلاصهٔ کشش‌های پیشرفته برای پا و لگن

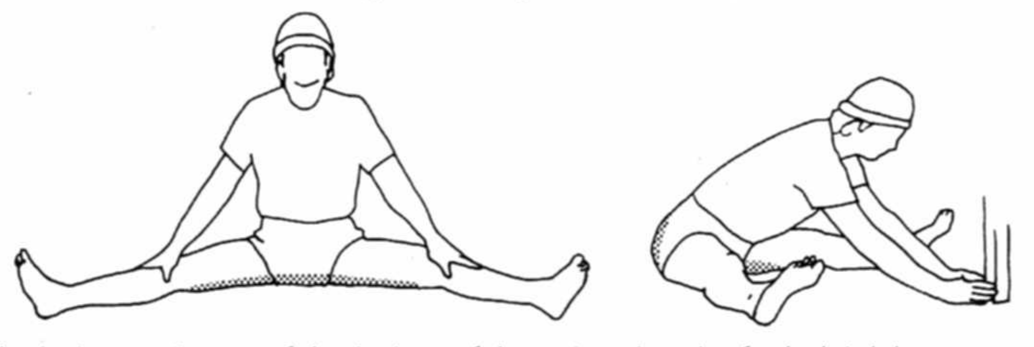


می‌توانید کشش‌های بالا را به ترتیب ارائه به صورت روزمره انجام دهید.

چنانچه وقت کافی نداشته باشید می‌توانید از زمان‌های کوتاه برای انجام کشش (۱-۳ دقیقه) در هر ۳ یا ۴ ساعت یکبار استفاده کنید به این ترتیب در تمام طول روز شادابی خود را حفظ خواهید کرد.

کشش لگن و باسن در حالت پا-باز

کشش‌های زیر در انجام حرکات جانبی مؤثرند و برای حفظ انعطاف بدن به کار می‌روند و مانع از آسیب‌دیدگی می‌شوند. به تدریج به آنها عادت کنید چون اساساً برای قسمت‌های میانی بدن به کار می‌روند.

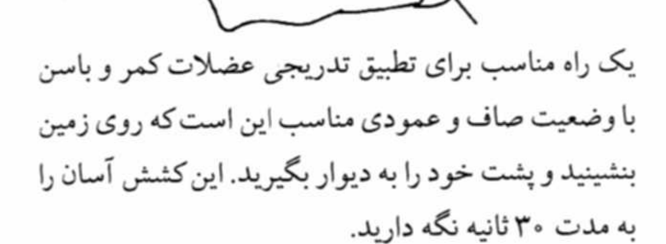


روی زمین بنشینید و پاها را تا جایی که راحت است از هم باز کنید. برای ایجاد کشش در قسمت داخل بالای ران و عضلات باسن، به آهستگی از ناحیه کمر به جلو خم شوید. پنجه‌های پا باید رو به بالا و عضلات چهارسر روی ران راحت و شل باشند. کشش را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. برای حفظ تعادل و ثبات، دست‌ها را جلوی خود بگیرید و یا برای کنترل بیشتر، میله یا چیزی را با دست نگه دارید. نفس‌های عمیق بکشید.

هیچ‌گاه از ناحیهٔ سر و شانه به جلو خم نشوید. این امر موجب قوس گرفتن پشت می‌شود و بر قسمت پایین پشت نیز فشار وارد می‌آورد. اگر هنگام خم شدن به جلو کمر شما قوس می‌گیرد که باعث می‌شود باسن به سمت عقب متمایل شود، به این دلیل است که عضلات باسن، کمر و زیر ران شما خشک هستند. برای اینکه بتوانید به طور صحیح از ناحیهٔ باسن و کمر خم شوید، پایین پشت باید صاف و عمود بر زمین باشد تا بتوانید از مفصل ران به جلو حرکت کنید.

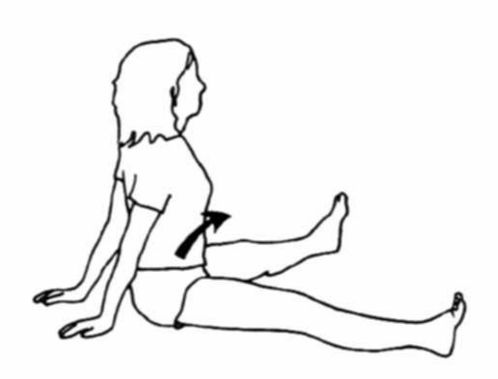


کشش نباید برای ایجاد انعطاف باشد بلکه کشش را فقط باید به منظور درک احساس مطبوع آن انجام دهید.

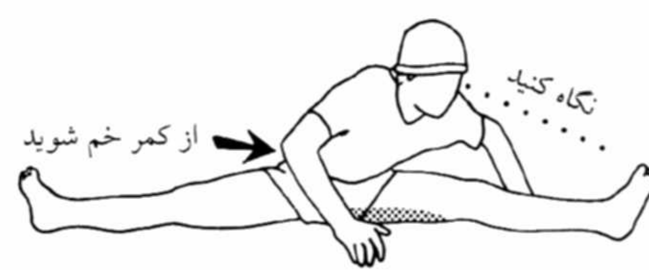


یک راه مناسب برای تطبیق تدریجی عضلات کمر و باسن با وضعیت صاف و عمودی مناسب این است که روی زمین بنشینید و پشت خود را به دیوار بگیرید. این کشش آسان را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

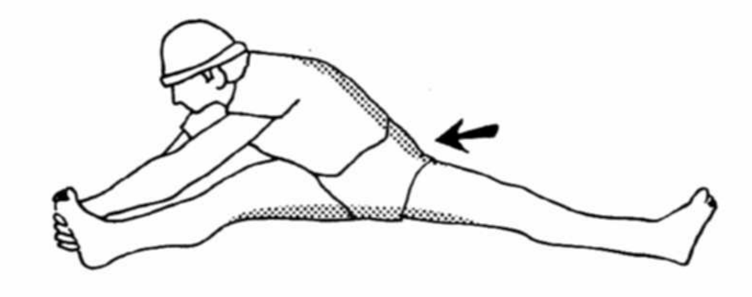
تا زمانی که نتوانسته‌اید دو حرکت بالا را به راحتی انجام دهید به جلو خم نشوید. پیش از آنکه بدن را بیش از این کش دهید به نشستن در وضعیت صاف و عمودی عادت کنید.



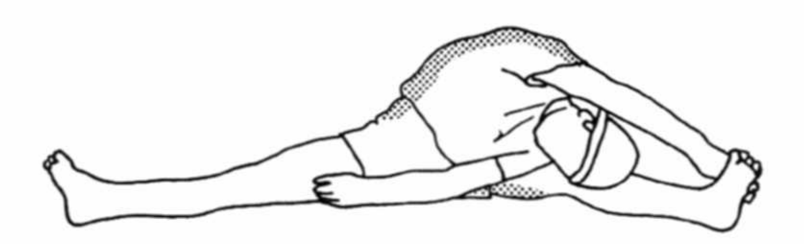
راه دیگر این است که موقع نشستن دست‌ها را از عقب روی زمین بگذارید و با استفاده از دست‌ها به عنوان ستون، ستون فقرات را کش بیاورید و در عین حال نیروی خود را متمرکز و با حرکت خفیف، کمر را به جلو بکشید. این وضعیت را ۲۰ ثانیه حفظ کنید.

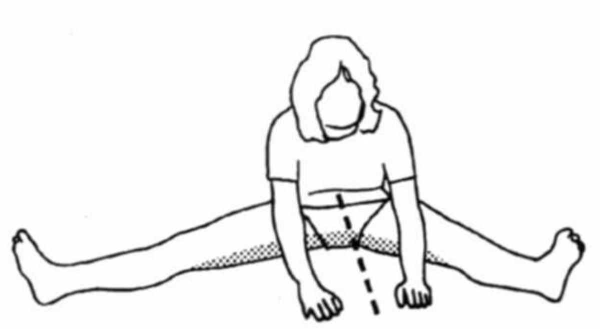


انواع دیگر: برای کشش عضلات زیر ران پای چپ و عضلات پهلوی راست و سمت راست پشت، به آرامی از مفصل ران به جلو و به سمت پنجه پای چپ خم شوید. چانه باید به داخل و پشت کاملاً صاف باشد. کشش را حداقل ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. در صورت نیاز، از یک حوله استفاده کنید. نگاهتان نباید رو به پایین باشد، بلکه باید از فراز پنجهٔ پا فاصلهٔ دور را بنگرید. در همین حال بدن را در حالت آرامش و تنفس را در حالت طبیعی نگه دارید.



نوع دیگر از کشش فوق این است که به سمت پای چپ خم شده و با دست چپ پای راست را بگیرید و همزمان، دست راست را در سمت راست بدن برای تعادل ستون کنید. این حرکت فشار بر عضلات پشت ران و کمر از بالا تا کتف و از پایین تا عضلات باسن را افزایش می‌دهد. این کشش ضربدری را برای هر دو پا انجام دهید. انجام آن به انعطاف کلّی و نسبتاً مطلوبی نیاز دارد. کشش را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.





یک کشش پیشرفته: دست راست را از بـالای سر عـبور داده و سعی کنید پنجهٔ پای مـخالف را بگـیرید. دست دیگـر را جـلو و نزدیک بدن در حالت استراحت قرار دهید. این کشش برای پشت و پاها بسیار مناسب است. ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید و سپس برای سمت دیگر انجام دهید. کشش را نباید از حد بگذرانید و نفس را نیز نگه ندارید. یاد بگیرید فشار کشش را در زوایای مختلف نگه دارید. کشش را با حرکت رو به جلو، به چپ و به راست انجام دهید و سپس به خود بیاموزید کشش‌ها را در زاویه‌های متمایل به سمت چپ، مرکز و سمت راست مرکز بدن حفظ کنید. از پا و سمت موافق بدن برای ایجاد همراستایی اسـتفاده کـنید. کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. کشش باید با کنترل کامل صورت گیرد.

اگر در انجام این کشش‌ها احساس خشکی عضلانی می‌کنید مأیوس نشوید. کشش را انجام دهـید بـدون اینکه نگـران انعطاف باشید. با انجام کشش‌های آسان، بدن به تدریج با زوایای جدید و فشارهای کششی مناسب سازگار خواهد شد.



یک کشش پیشرفته برای لگن: کف پاها را به هم بچسبانید و به جلو خم شوید و سعی کنید چیزی را که نزدیک زمین در جلوی شـما قـرار دارد بگیرید (مثل لبهٔ تشک یا پایهٔ صندلی). بـا اسـتفاده از ایـن شـیء کشش مطلوبی را به وجود آورید و حفظ کنید و سپس با خـم شـدن بـه جـلو کشش را افزایش دهید. از حد نگذرانید. کشش را ۱۰ تا ۲۰ ثـانیه حـفظ کرده و استراحت کنید. هنگام دولا شدن به جلو عضلات شکم را منقبض کنید.

گرفتن یک شیء موجب ثبات پاها شده و حفظ کشش را در وضعیت نشسته با پاهای باز آسان‌تر می‌کند.

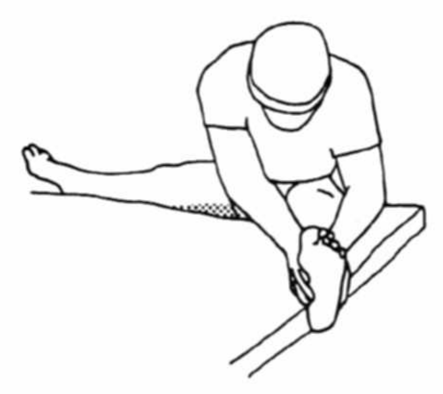
در گوشهٔ تشک بنشینید و پاها را در امتداد دو لبـهٔ تشک بـاز کنید. پنجه و کف پا عمود بر سطح تشک باشد. وضعیتی را به خود بگیرید که در آن هم بتوانید راحت بـاشید و هـم کشش ملایمی را احساس کنید. کشش را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. به منظور تعادل دست‌ها را در طرفین یا پشت سر ستون کنید.

عضلات چهارسر در حالت استراحت

پنجه‌ها و کف‌پا در وضعیت عمود و در حال استراحت



برای افزایش کشش، باسن را جلو بیاورید و پاها را از لبهٔ تشک بیرون ببرید. وضعیت عمودی پنجه و پا باید حفظ شود نگذارید پاها به داخل یا به بیرون بچرخند این کشش برای عضلات لگن و باسن مناسب است.

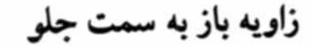


برای کشش یک پا، در گوشهٔ تشک و در وضعیت راحت بنشینید. روی خود را به سمت آن پا بکنید و از کمر در جهت پا خم شوید. همزمان با دست‌ها پا را در نقطه‌ای که کشش آسانی ایجاد می‌کند بگیرید. بر حرکت چانه به سمت زانو متمرکز شوید، هر چند که چنین عملی ممکن است صورت نگیرد، و به طور همزمان از بالای پنجه نقطهٔ دوری را نگاه کنید. سپس استراحت کنید. صاف بنشینید و همان حرکت را برای پای دیگر انجام دهید. در انجام این کشش ابتدا باید پای کم انعطاف‌تر را کشش دهید. در صورت نیاز، حوله‌ای را از کف پای خود بگذرانید و دو طرف آن را بگیرید. کشش آسان را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. حرکات نباید جهشی و با فشار باشند. این کشش برای عضلات زیر ران، پایین کمر و باسن مفید است. تنفس باید عمیق و یکنواخت باشد. در پایان، نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

یادگیری ساختن ۱۸۰ درجه زاویهٔ پا

این بخش فقط به درد معدودی از افراد می‌خورد. چنانچه در حال آموزش ژیمناستیک و یا ورزش‌هایی نیستید که به انعطاف بسیار بالایی نیاز دارند (مثل دروازه‌بان در هاکی روی یخ، فوتسال و مانند آن) بخش‌های دیگر این کتاب عمدهٔ نیازهای کششی شما را برآورده می‌کنند. هدف من از ذکر این مطلب این نیست که شما را مأیوس کرده باشم بلکه می‌خواهم بگویم در زندگی روزمره، به ندرت به ساختن ۱۸۰ درجه زاویه پاها نیاز خواهیم داشت.

نکته: **قبل از شروع این کشش‌ها حتماً بدن را گرم کنید. ابتدا حداقل ۵ تا ۶ دقیقه فعالیت‌های هوازی و برخی کشش‌های آسان انجام دهید.**



زاویه باز به سمت جلو

با شروع از وضعیت کششی توصیف شده در صفحه ۴۴ به آرامی پای جلو را به سمت جلو ببرید تا کشش کنترل شده‌ای را در پشت پاها و ناحیهٔ لگن حس کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید.

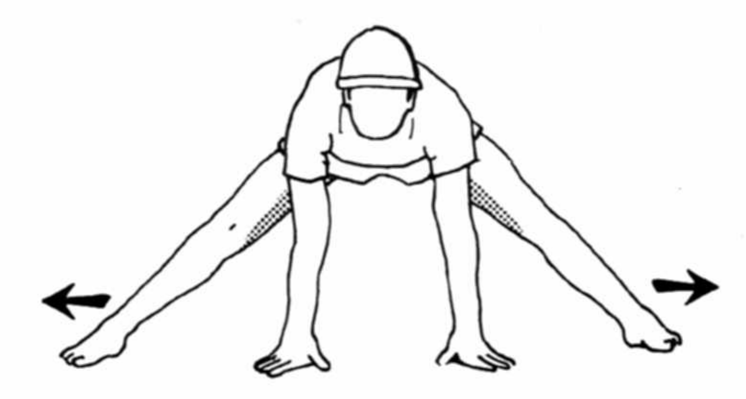


سپس پای راست را کمی بیشتر به جلو بدهید تا کشش ارتقایی به دست آید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید. از دست‌ها برای تعادل و ثبات استفاده کنید. هر چه پای جلو را بیشتر به جلو ببرید کف پا بیشتر از زمین بالا خواهد آمد.

بهترین راه برای آماده شدن جهت انجام کشش‌های پا باز، انجام کشش‌های صفحهٔ ۸۰ تا ۸۵ است.

همراه با افزایش انعطاف، پای جلو را بیشتر جلو بدهید و باسن را پایین بیاورید. شانه‌ها باید درست در بالای باسن و پشت به حالت عمود باشد. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید و سپس برای پای دیگر تکرار کنید.

یادگیری حرکت پا باز (۱۸۰ درجه) به زمان و تمرین مداوم نیاز دارد. دقت کنید که بدن را بیش از حد کش ندهید. بگذارید بدن به تدریج با تغییرات لازم جهت کسب احساس راحتی در هنگام باز شدن پاها با زاویه ۱۸۰ درجه سازگار شود. عجله نکنید چون ممکن است به خود آسیب برسانید.



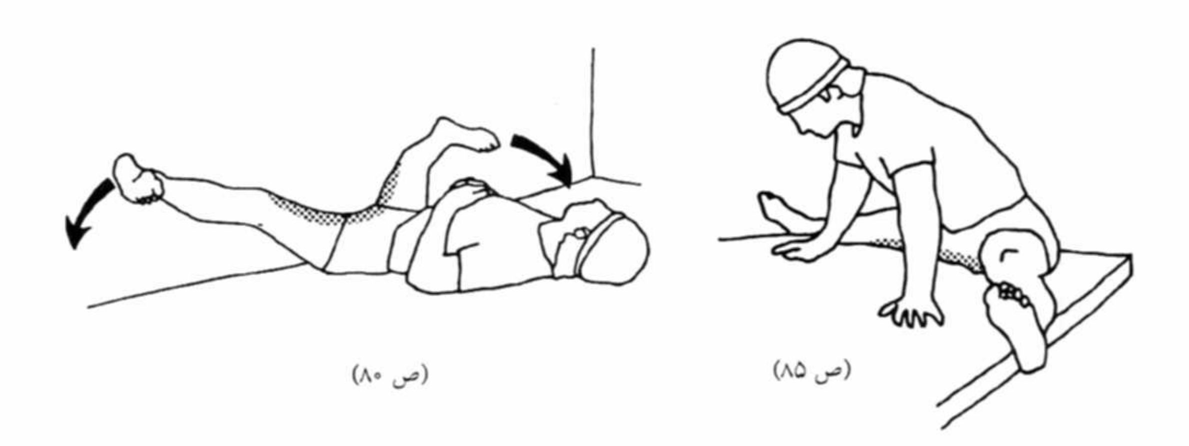
باز کردن پاها از طرفین

با شروع از وضعیت ایستاده با پنجه‌ها مستقیماً به جلو به تدریج پاها را از هم باز کنید تا کششی را در قسمت داخلی بالای پاها حس کنید. فکر خود را بر پایین آوردن باسن به سمت زمین متمرکز کنید. از دست‌ها به عنوان ستون استفاده کنید. کشش آسان را برای حداقل ۱۵ ثانیه نگه دارید.



با افزایش انعطاف، به تدریج پاها را بیشتر و بیشتر باز کنید تا هر بار کشش مورد نظر به وجود آید. در همان حال که به سمت پایین می‌روید، پنجه‌ها رو به بالا و پاشنه‌های پا در تماس با زمین باشد تا کشش در قسمت داخلی بالای ران ایجاد شود و فشار بیش از حدی بر رباط‌های زانو وارد نشود. چنانچه موقع پایین دادن بدن کف پا را روی زمین بگذارید احتمال ایجاد کشش بیش از حد در رباط‌های زیر زانو افزایش می‌یابد. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید و همزمان با سازگار شدن تدریجی بدن، به آرامی کشش را با بیشتر پایین بردن باسن افزایش دهید. مواظب باشید، چون احتمال کشش بیش از حد وجود دارد.

انجام کشش‌های زیر در یادگیری ایجاد زاویهٔ ۱۸۰ درجه پاها کمک می‌کند.



(ص ۸۵) (ص ۸۰)

برنامه‌های کشش برای فعالیت‌های روزانه

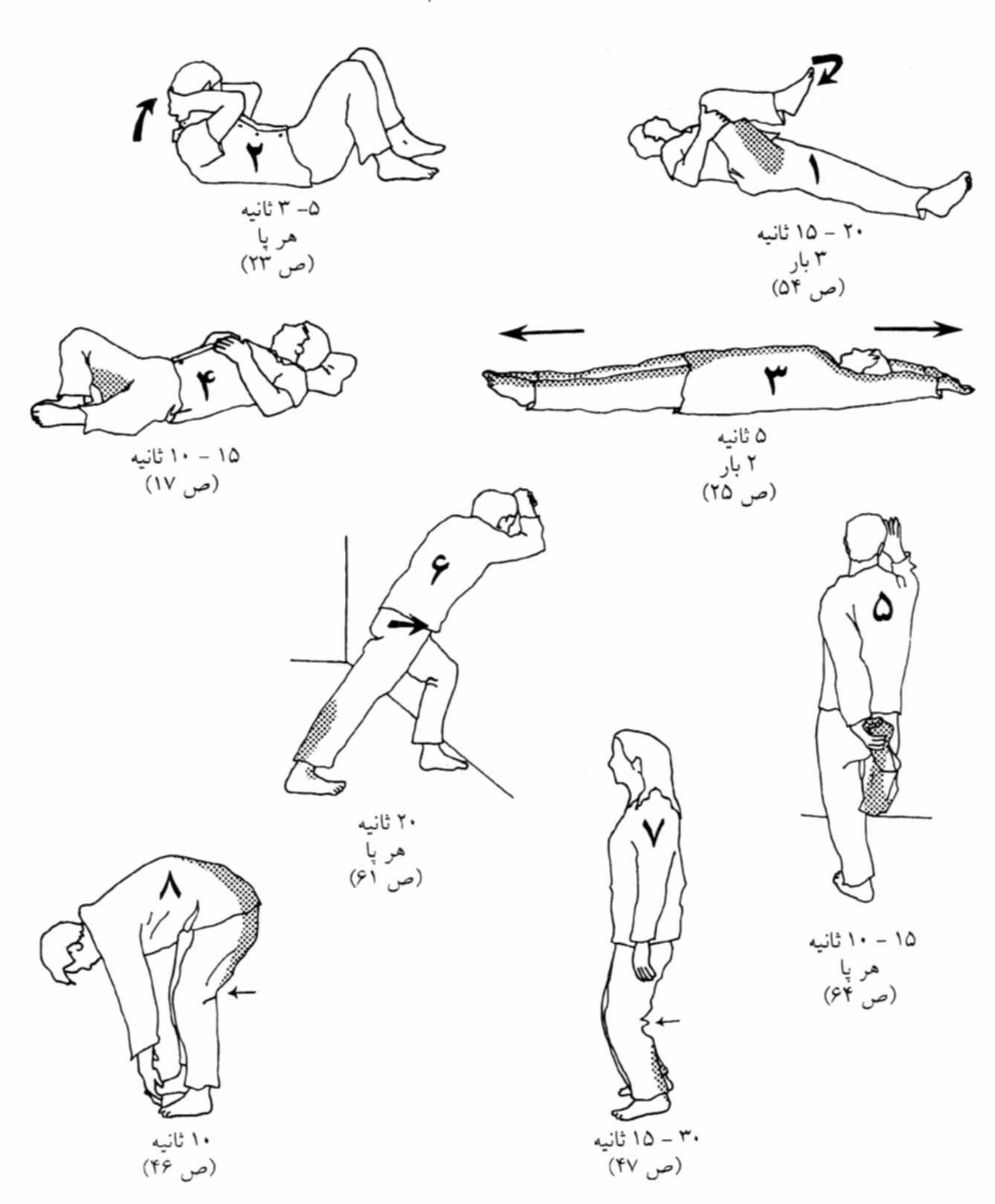
کشش‌های این بخش مجموعه‌هایی هستند که می‌توانند به شما در مقابل با تنش‌های عضلانی و خستگی‌های زندگی روزمره کمک کنند. برای هر گروه سنی، هر قسمت از بدن، هر شکل و حرفه کشش‌هایی وجود دارد. همچنین کشش‌هایی ارائه می‌شود که می‌توانیم به طور لحظه‌ای و در لحظات محدود فراغتی که در طول روز به دست می‌آورید انجام دهید. پس از آنکه چگونگی انجام کشش‌ها را یادگرفتید، قادر خواهید بود برنامهٔ مناسب با نیازهای خود را تدوین کنید.

اوایل که انجام این مجموعه‌ها را شروع می‌کنید می‌توانید دستورالعمل‌های مربوط به هر کششی را در صفحات ارائه شده مطالعه کنید اما پس از چندی بدون نیاز به مراجعه به کتاب، انجام کشش‌ها را فرا خواهید گرفت.

هنگام صبح

تقریباً ۴ دقیقه

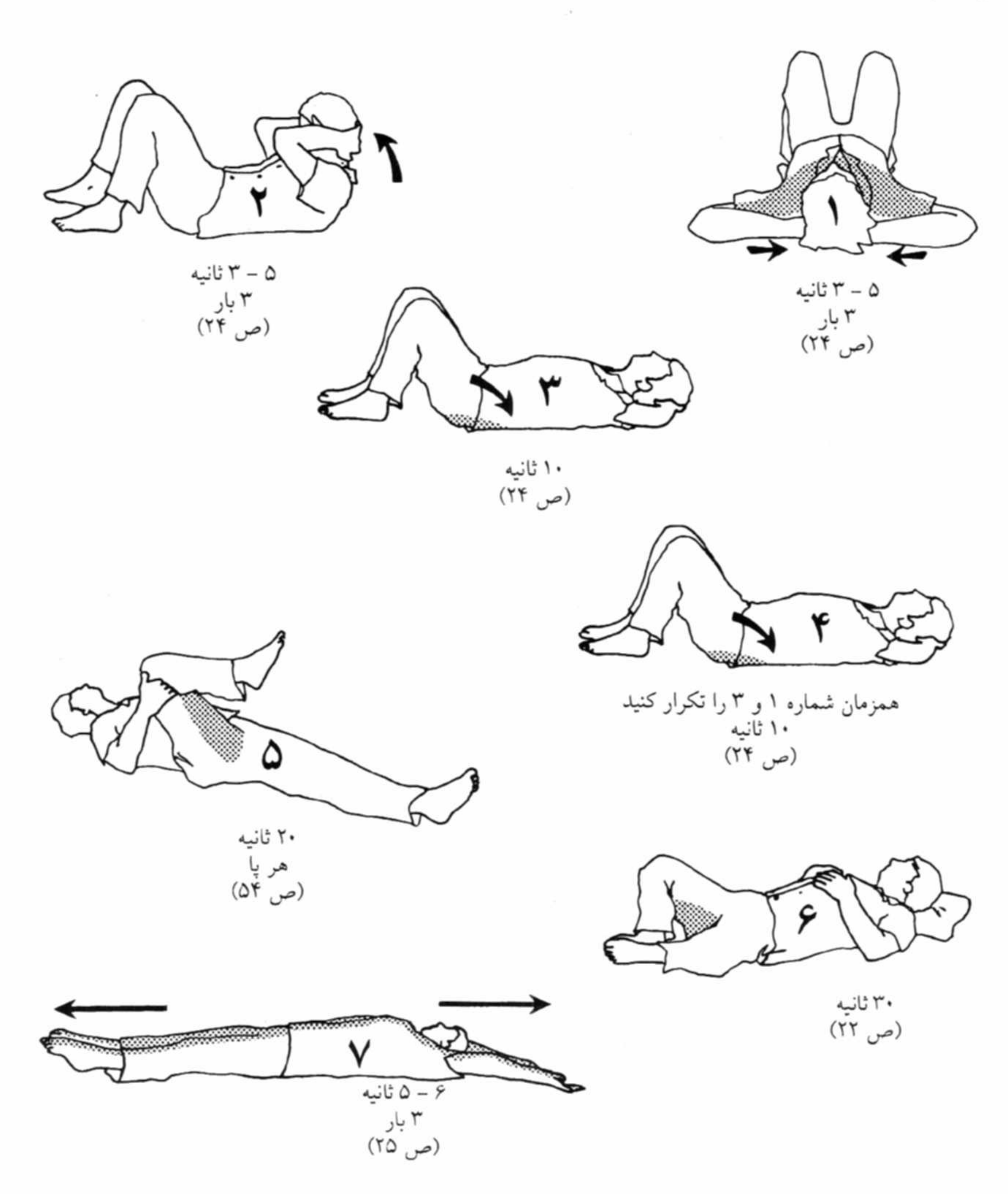
روز را با چند کشش راحت آغاز کنید تا بدن بتواند به طور طبیعی‌تر عمل کند. عضلات خشک و گرفته با انجام کشش‌های آسان احساس خوشایندی به دست خواهند آورد. چهار کشش اول را می‌توان در رختخواب انجام داد. پس از بیرون آمدن از رختخواب و کمی این طرف و آن طرف رفتن چهار کشش بعد را انجام دهید.



قبل از خواب

تقریباً ۳ دقیقه

قبل از خواب زمان بسیار مناسبی برای انجام کشش‌هاست. این کشش‌ها در ایجاد آرامش در بدن کمک کرده و باعث می‌شود بهتر بخوابی، حوصله داشته باشید و کشش یافتن اندام‌ها را حس کنید. کشش‌ها باید ملایم، نفس‌ها عمیق و بدن در وضعیت راحت باشد.

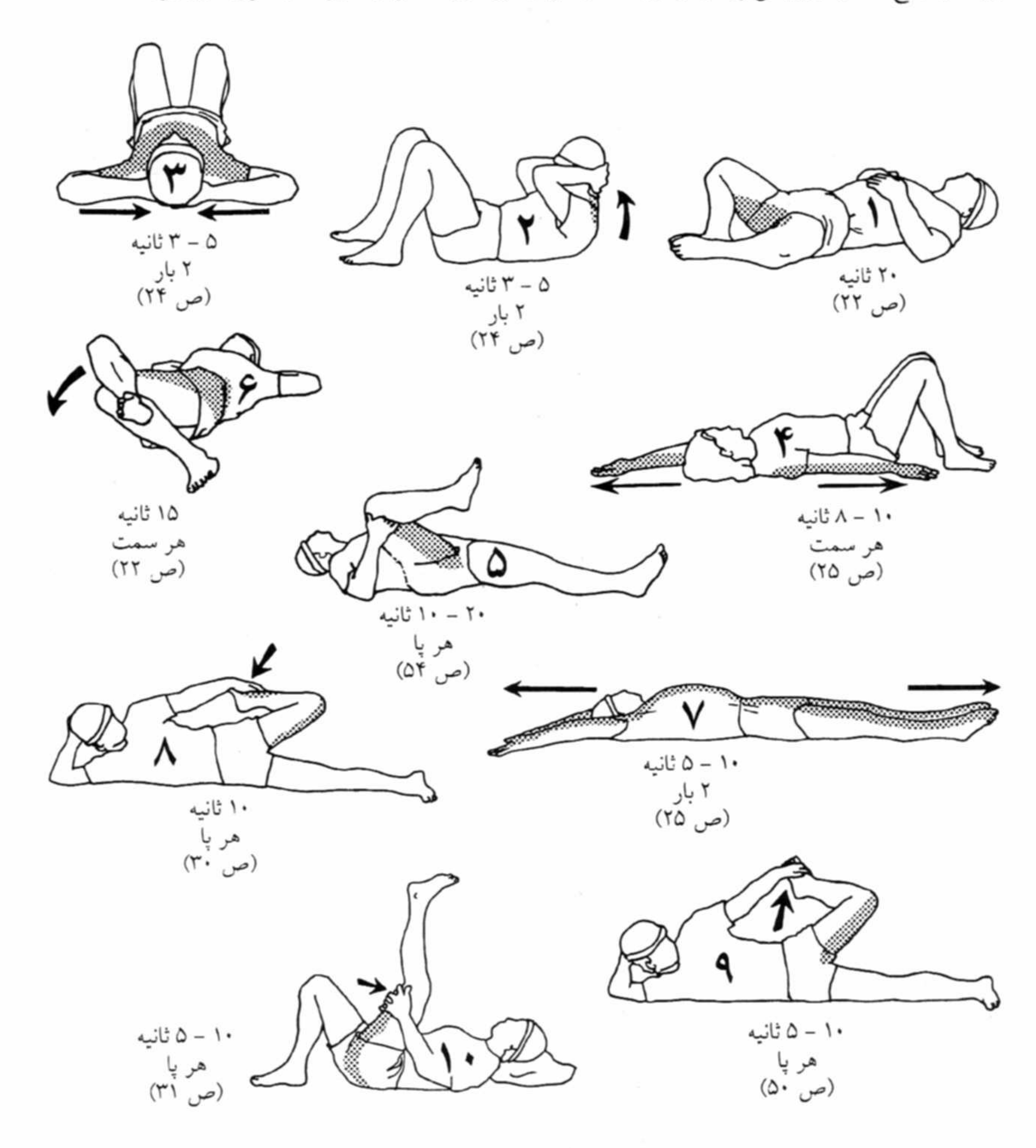


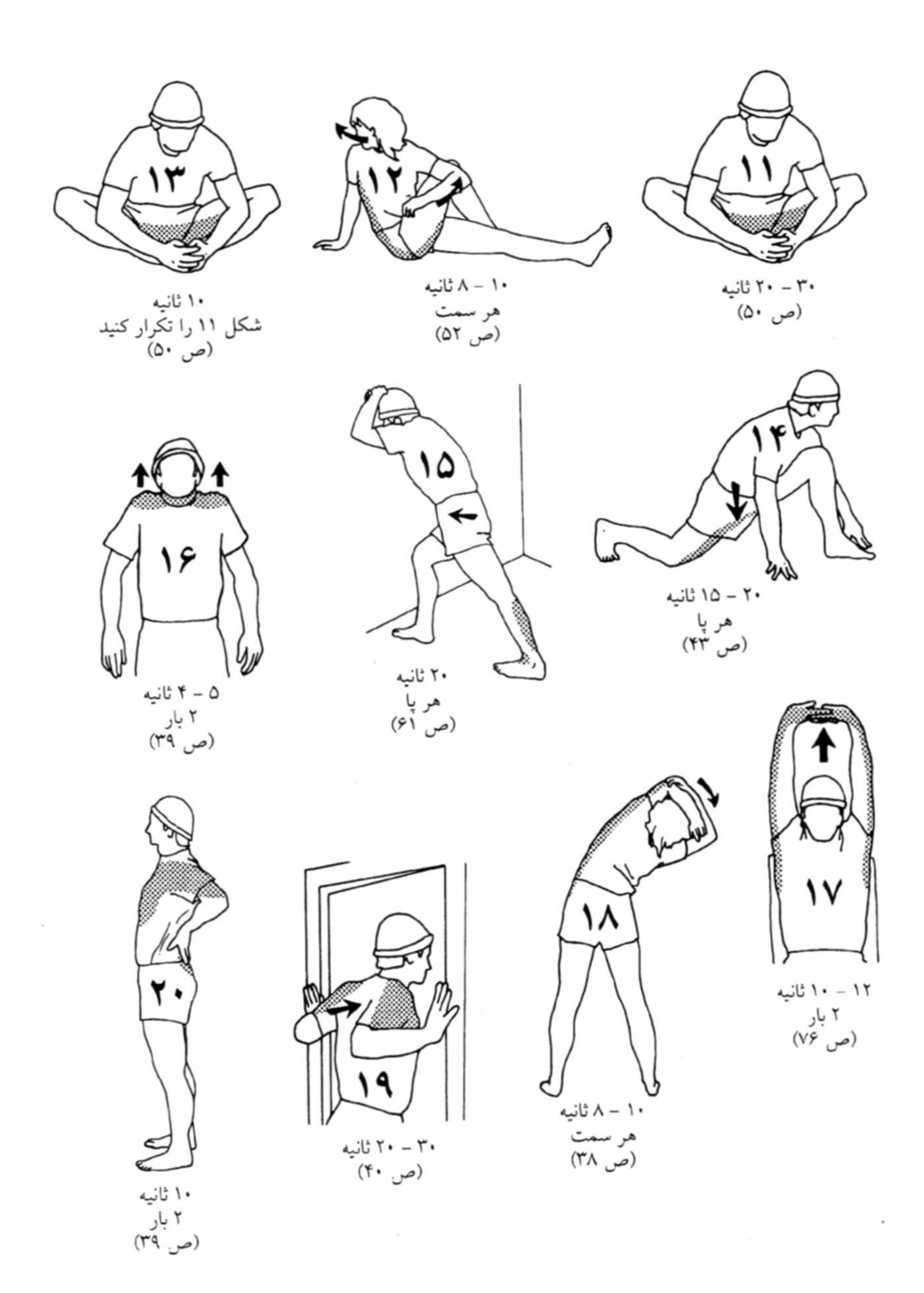
کشش‌های هر روزه

تقریباً ۸ دقیقه

با چند دقیقه راه رفتن آغاز کنید. سپس از این تمرینات برای تنظیم دقیق عضلاتتان بهره بگیرید. این یک روال عمومی است که بر کشش و آرمیدگی عضلاتی که در فعالیت‌های روزمره بیش از همه استفاده می‌شوند تأکید دارد.

در فعالیت‌های سادهٔ زندگی روزمره، غالباً بدن خود را در حالت‌های تحت فشار و ناجور قرار می‌دهیم که باعث ایجاد تنش و استرس می‌شود. نوعی میرایی انرژی در عضلات به وجود می‌آید. اگر بتوانید روزی ده دقیقه برای کشش وقت کنار بگذارید، این تنش جمع‌شده را از بین می‌برید و در نتیجه، قادر خواهید بود از بدن خود با سهولت بیشتری کار بگیرید.



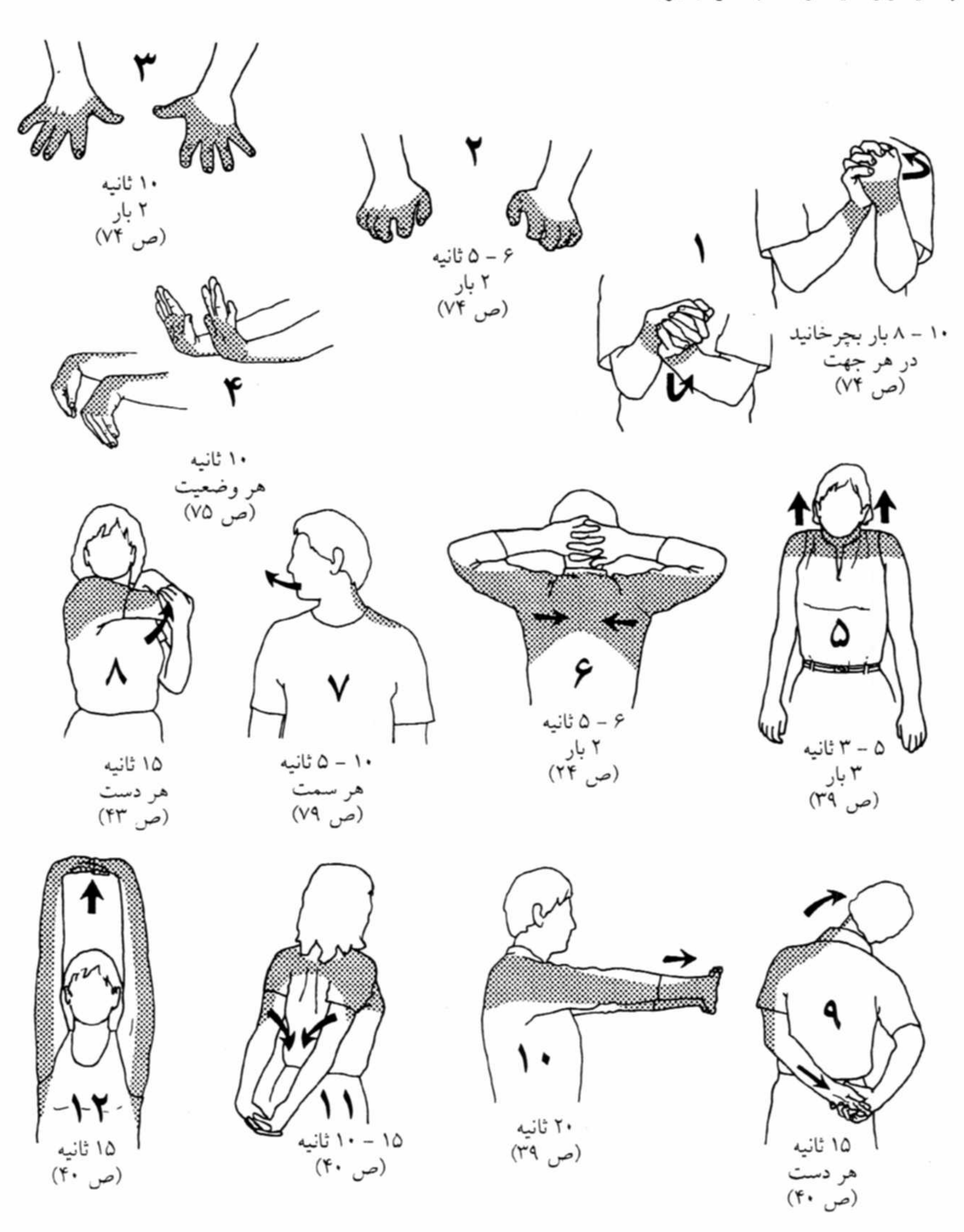


۱۱
۲۰ – ۳۰ ثانیه
(ص ۵۰)
۱۲
۸ – ۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۳
۱۰ ثانیه
شکل ۱۱ را تکرار کنید
(ص ۵۰)
۱۴
۱۵ – ۲۰ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)
۱۵
۲۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)
۱۶
۴ – ۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)
۱۷
۱۰ – ۱۲ ثانیه
۲ بار
(ص ۷۶)
۱۸
۸ – ۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)
۱۹
۲۰ – ۳۰ ثانیه
(ص ۴۰)
۲۰
۱۰ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)

کشش‌ها مربوط به دست‌ها، بازوها و شانه

تقریباً ۴ دقیقه

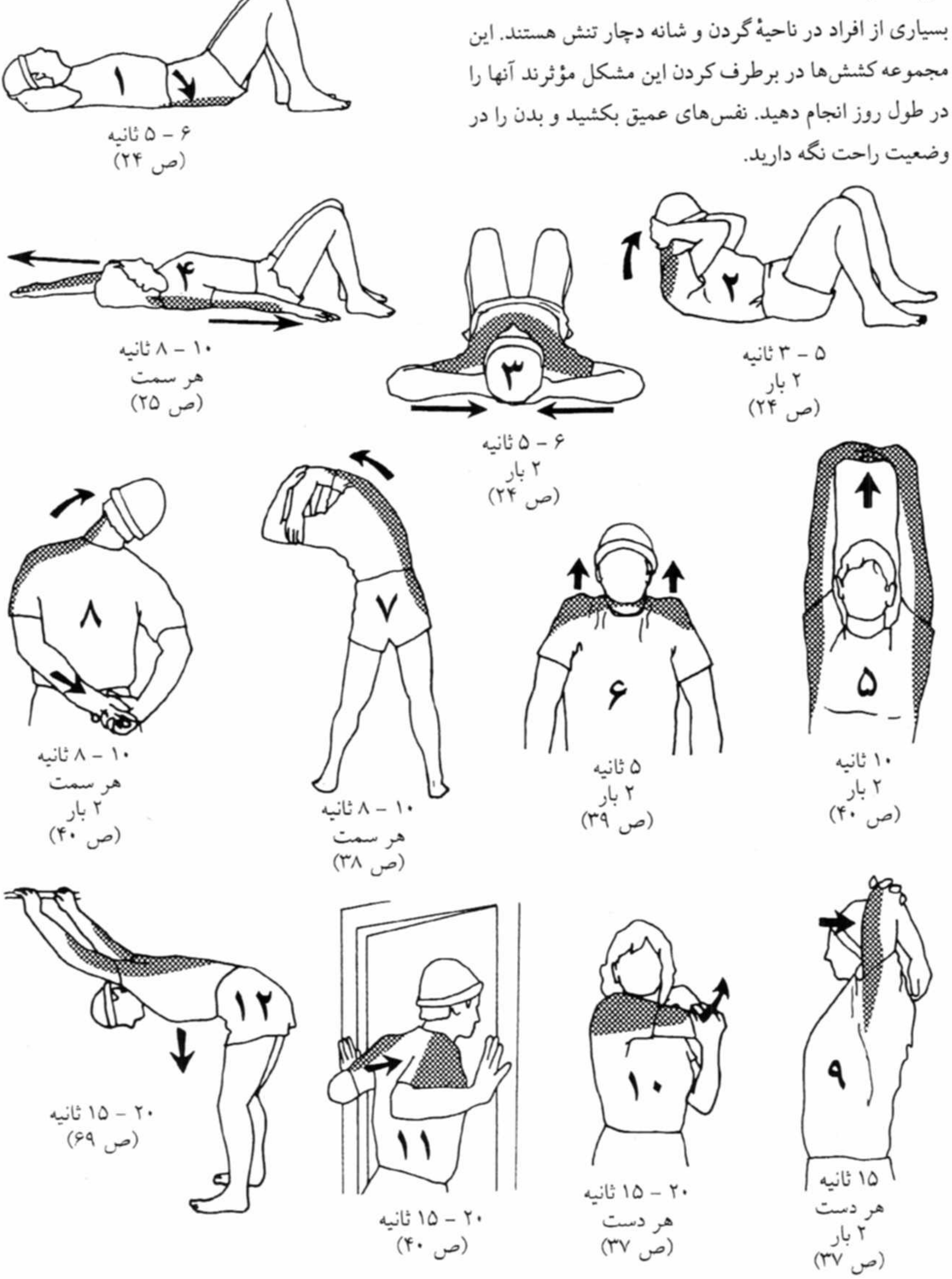
این مجموعه کشش‌ها برطرف‌کنندهٔ تنش‌های ناشی از حرکات تکراری دست‌ها هستند. هنگام انجام آنها به طور طبیعی نفس بکشید و وضعیت راحت به خود بگیرید.



کشش‌های مربوط به گردن، شانه و بازوها

تقریباً ۵ دقیقه

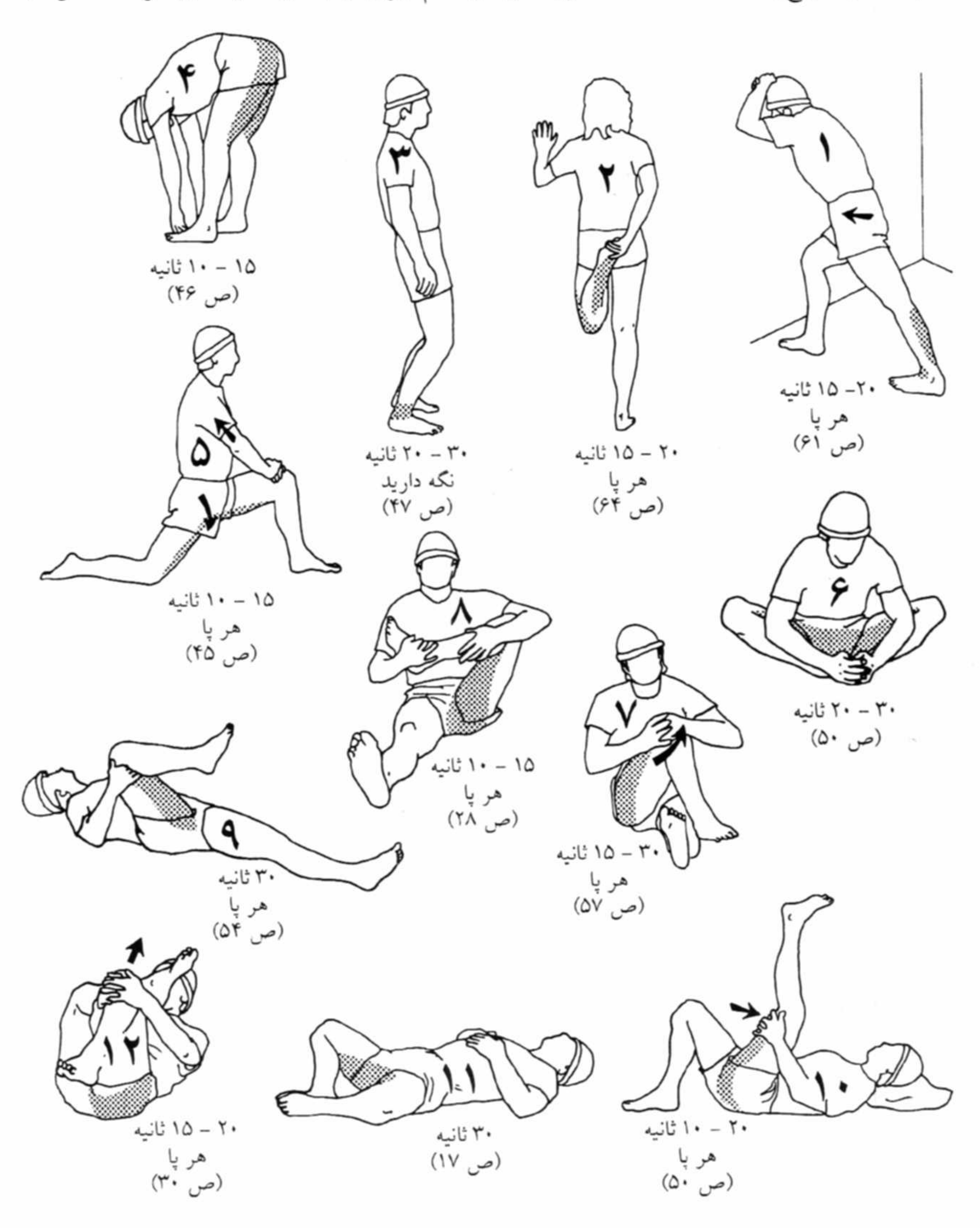
بسیاری از افراد در ناحیهٔ گردن و شانه دچار تنش هستند. این مجموعه کشش‌ها در برطرف کردن این مشکل مؤثرند آنها را در طول روز انجام دهید. نفس‌های عمیق بکشید و بدن را در وضعیت راحت نگه دارید.



کشش‌های مربوط به پاها، لگن و باسن

تقریباً ۷ دقیقه

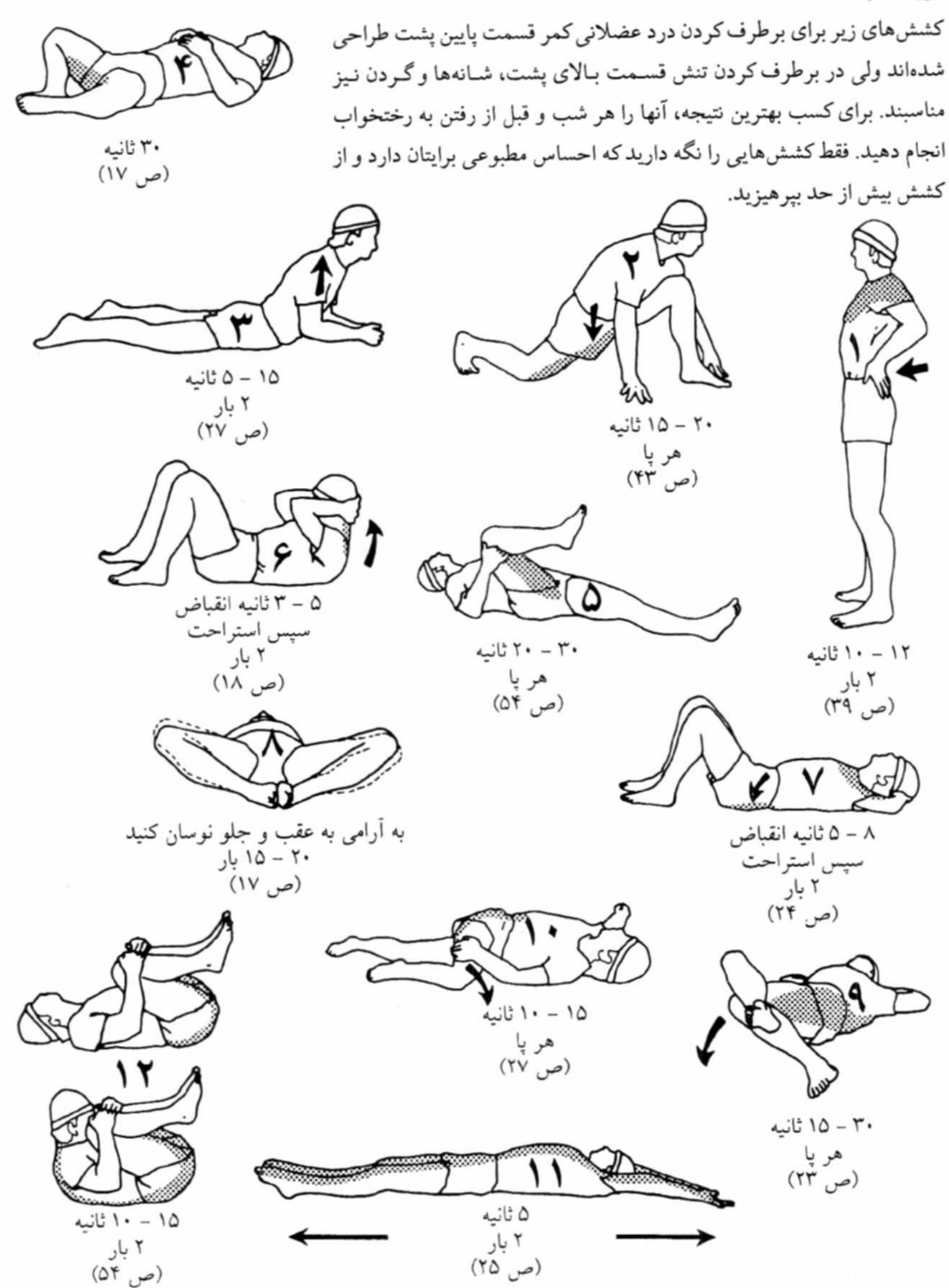
این کشش‌ها را پس از یک گرم کردن سبک مانند درجا رفتن و یا ۲–۳ دقیقه دوچرخه‌سواری درجا انجام دهید کشش‌ها کنترل شده باشند تا به تدریج به انعطاف عضلات شما افزوده شود در هنگام اجرای آنها بدن راحت باشد و یکنواخت تنفس کنید.



کشش‌های مربوط به کوفتگی و گرفتگی کمر

تقریباً ۶ دقیقه

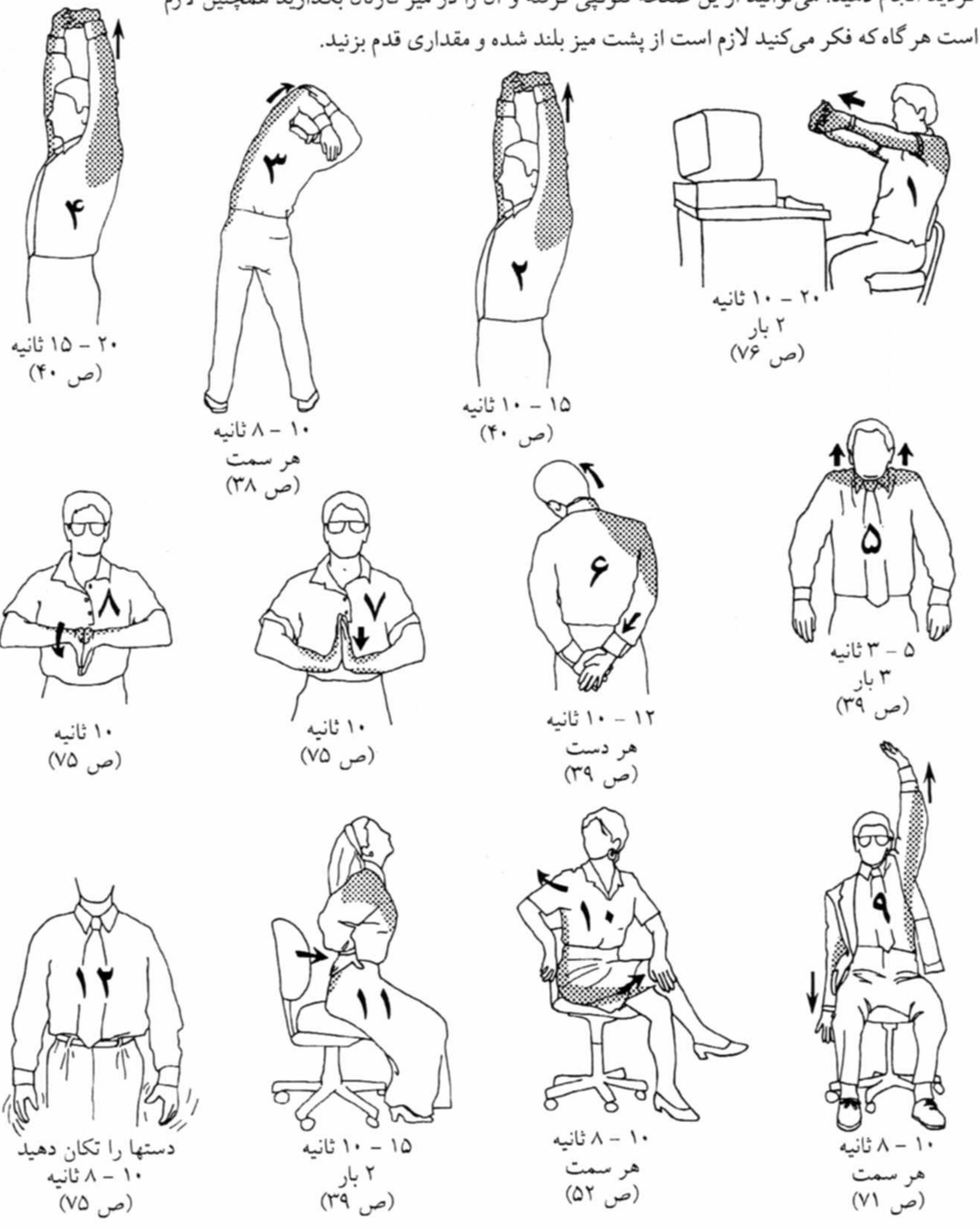
کشش‌های زیر برای برطرف کردن درد عضلانی کمر قسمت پایین پشت طراحی شده‌اند ولی در برطرف کردن تنش قسمت بالای پشت، شانه‌ها و گردن نیز مناسبند. برای کسب بهترین نتیجه، آنها را هر شب و قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. فقط کشش‌هایی را نگه دارید که احساس مطبوعی برایتان دارد و از کشش بیش از حد بپرهیزید.



کشش‌های مربوط به مشاغل کامپیوتری و پشت میزنشینی

تقریباً ۴ دقیقه

نشستن پشت کامپیوتر برای مدت‌های طولانی غالباً باعث خشکی گردن و شانه و گاه درد در ناحیهٔ کمر می‌شود کشش‌های زیر را تقریباً هر یک ساعت یکبار در طول روز و یا هر زمان که احساس خستگی کردید انجام دهید. می‌توانید از ین صفحه فتوکپی گرفته و آن را در میز کارتان بگذارید همچنین لازم است هر گاه که فکر می‌کنید لازم است از پشت میز بلند شده و مقداری قدم بزنید.



کشش‌های لحظه‌ای

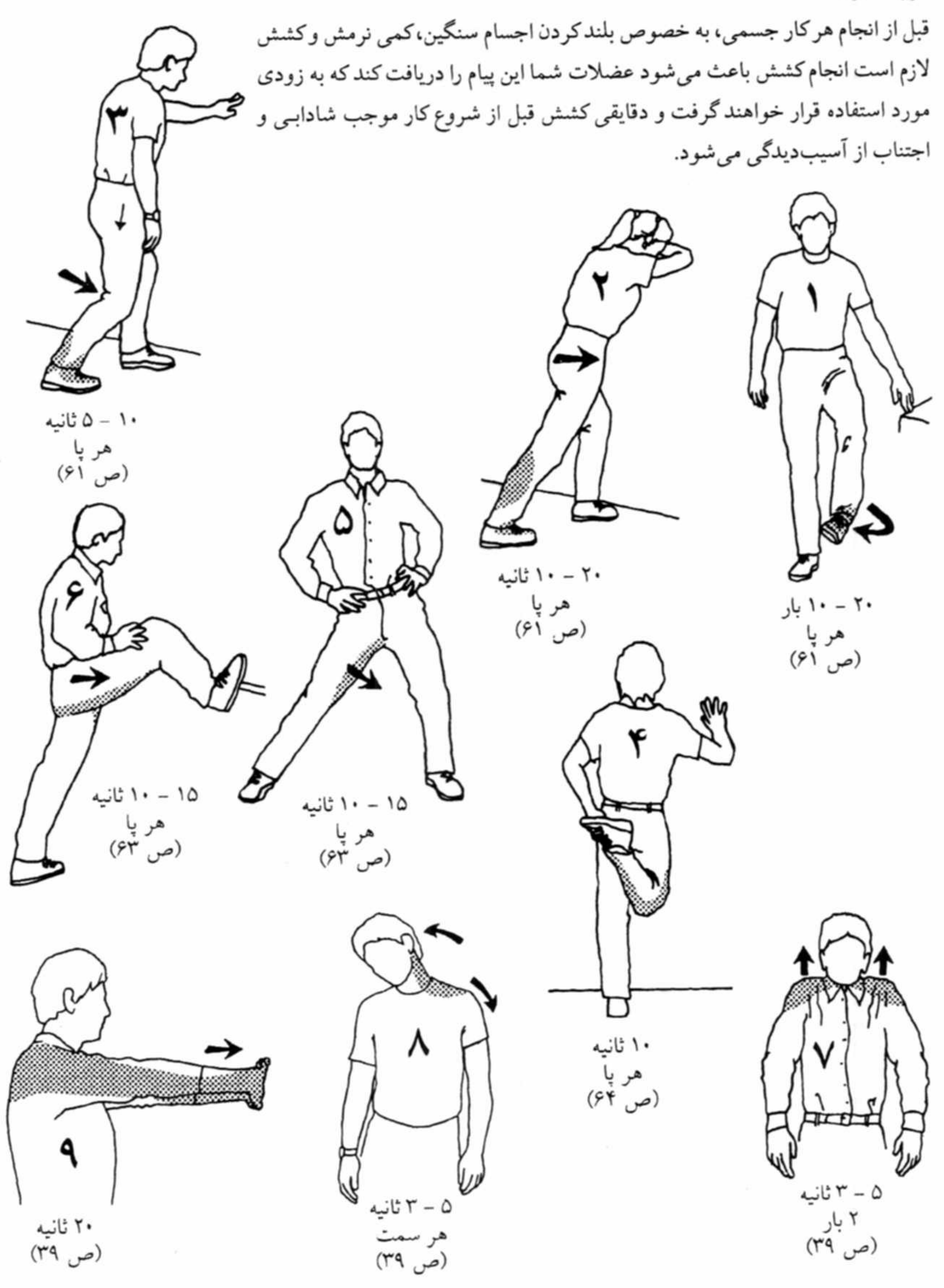


در اوقات مختلف روز هم می‌توانید کشش‌هایی را انجام دهید. هنگام خواندن روزنامه، صحبت کردن با تلفن، ایستادن در صف اتوبوس و غیره می‌تواند اوقاتی برای انجام بعضی کشش‌های آسان و ساده باشد با استفاده از خلاقیت خود کشش‌هایی را پیدا کنید که بتوانید در اوقات مرده انجام دهید.

کشش‌های مربوط به مشاغل کارگری

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از انجام هرکار جسمی، به خصوص بلند کردن اجسام سنگین، کمی نرمش و کشش لازم است انجام کشش باعث می‌شود عضلات شما این پیام را دریافت کند که به زودی مورد استفاده قرار خواهند گرفت و دقایقی کشش قبل از شروع کار موجب شادابی و اجتناب از آسیب‌دیدگی می‌شود.

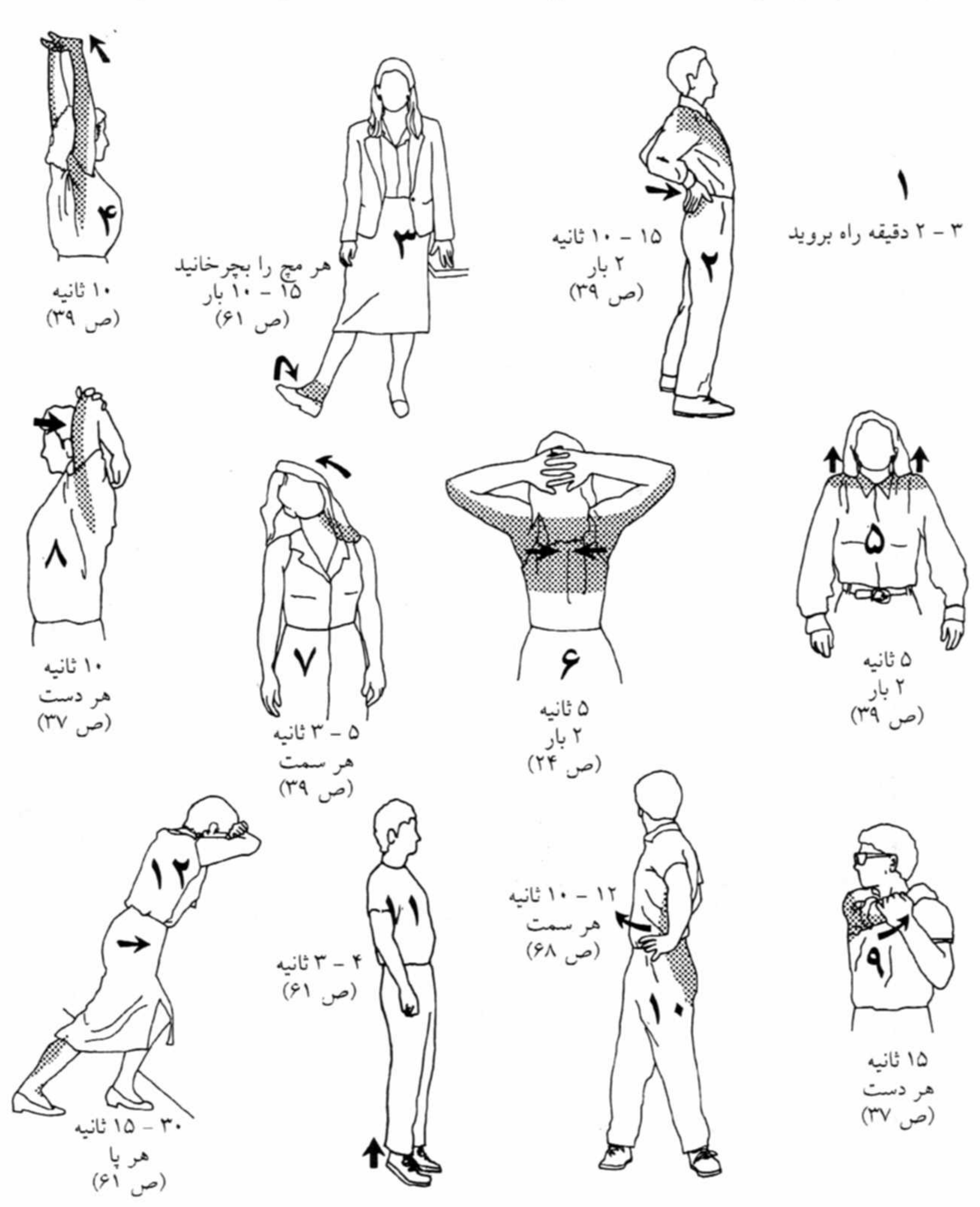



۱۲
۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)
۱۱
۱۰ ثانیه
(ص ۴۰)
۱۰
۵ - ۳ ثانیه
(ص ۳۹)
۱۵
۱۰ - ۸ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)
۱۴
۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۶۸)
۱۳
۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۹)
۱۸
۸ - ۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۷۵)
۱۷
۱۰ - ۸ ثانیه
۲ بار
(ص ۷۵)
۱۶
۲۰ ثانیه
(ص ۳۹)

کشش‌های مربوط به نشستن طولانی

تقریباً ۴ دقیقه

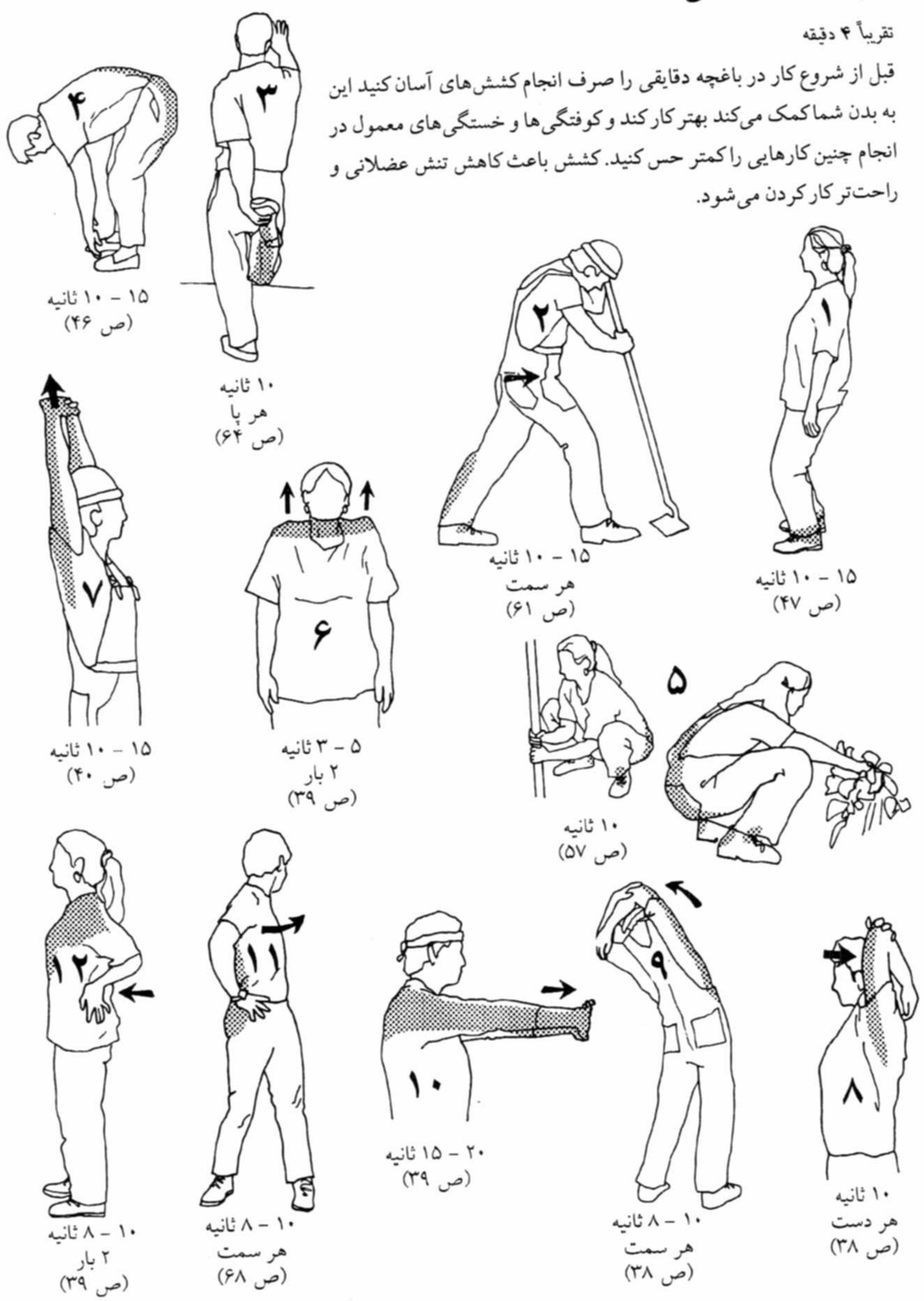
این مجموعه کشش‌ها را می‌توان پس از نشستن برای مدتی طولانی انجام داد. وضعیت نشسته باعث می‌شود خون در قسمت پایین پاها جمع شود و همچنین عضلات زیر ران سفت و خشک می‌شوند و عضلات گردن احساس خستگی می‌کنند. این کشش‌ها علاوه بر بهبود جریان خون عضلات نواحی کوفته شده در اثر نشستن طولانی‌مدت را از بین می‌برند.



قبل و بعد از باغبانی

تقریباً ۴ دقیقه

قبل از شروع کار در باغچه دقایقی را صرف انجام کشش‌های آسان کنید این به بدن شما کمک می‌کند بهتر کار کند و کوفتگی‌ها و خستگی‌های معمول در انجام چنین کارهایی را کمتر حس کنید. کشش باعث کاهش تنش عضلانی و راحت‌تر کار کردن می‌شود.



کشش‌های مناسب برای افراد بالای ۶۰

تقریباً ۷ دقیقه

برای شروع کشش هیچ‌گاه دیر نیست. در واقع، با افزایش سن انجام کشش بر یک مبنای منظم و دائمی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.

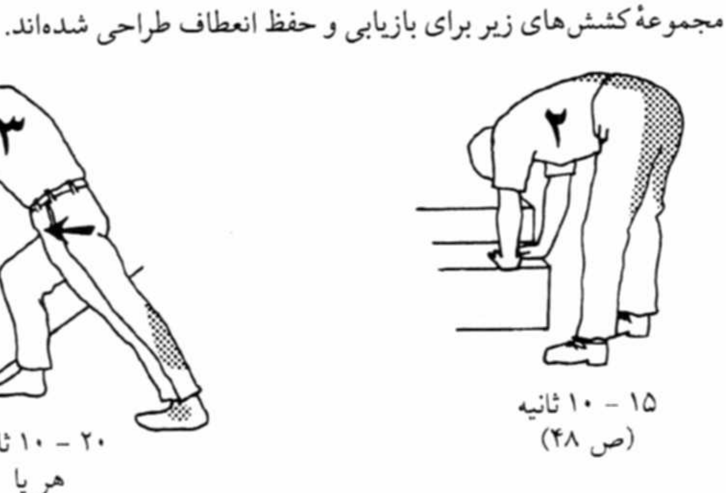
در اثر سن بالا و عدم فعالیت، بدن به تدریج دامنهٔ حرکتش را از دست می‌دهد؛ کشسانی عضلات کاهش می‌یابد و عضلات ضعیف‌تر و خشک‌تر می‌شوند. اما بدن انسان ظرفیت حیرت‌انگیزی برای بازیافت انعطاف و قدرت از دست رفته دارد به شرطی که برنامه منظمی داشته باشد.

روش اساسی کشش صرف‌نظر از تفاوت در سن و انعطاف‌پذیری یکسان است. کشش صحیح بدین معناست که هیچ‌گاه فراتر از حد راحتی و تحمل بدن پیش نروید. نیازی به دقیقاً انجام دادن حرکت‌ها تا حد تصاویری که در این کتاب می‌بینید نیست یاد بگیرید بدن خود را بدون فشار بیش از حد کش دهید و کشش باید بر مبنی احساسی باشد که از آن به دست می‌آورید. مجموعهٔ عضلانی که سال‌های سال کش نیامده‌اند و به تدریج خشک و سخت شده‌اند برای نرم شدن به زمان نیاز دارند اما این کار با صبر و استمرار امکان‌پذیر است در صورتی‌که در مورد چگونگی و یا کاری که باید انجام دهید شک دارید قبل از شروع، با پزشک خود مشورت کنید.

مجموعهٔ کشش‌های زیر برای بازیابی و حفظ انعطاف طراحی شده‌اند.

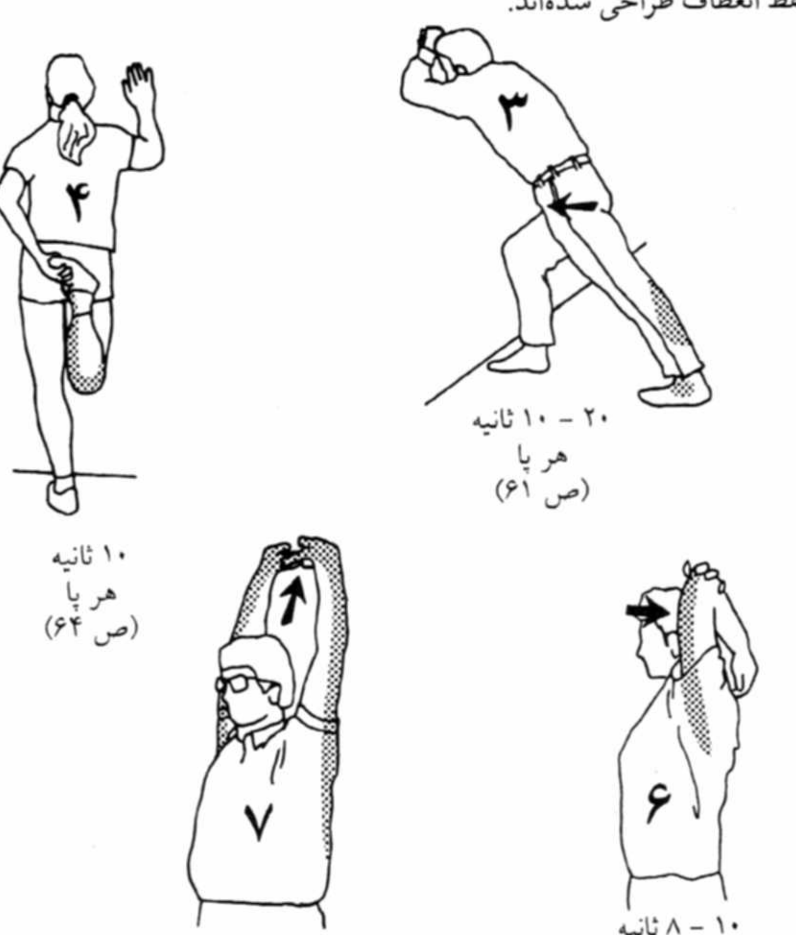


۳۰ - ۱۰ ثانیه
(ص ۴۷)



۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۴۸)

۲۰ - ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)



۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)

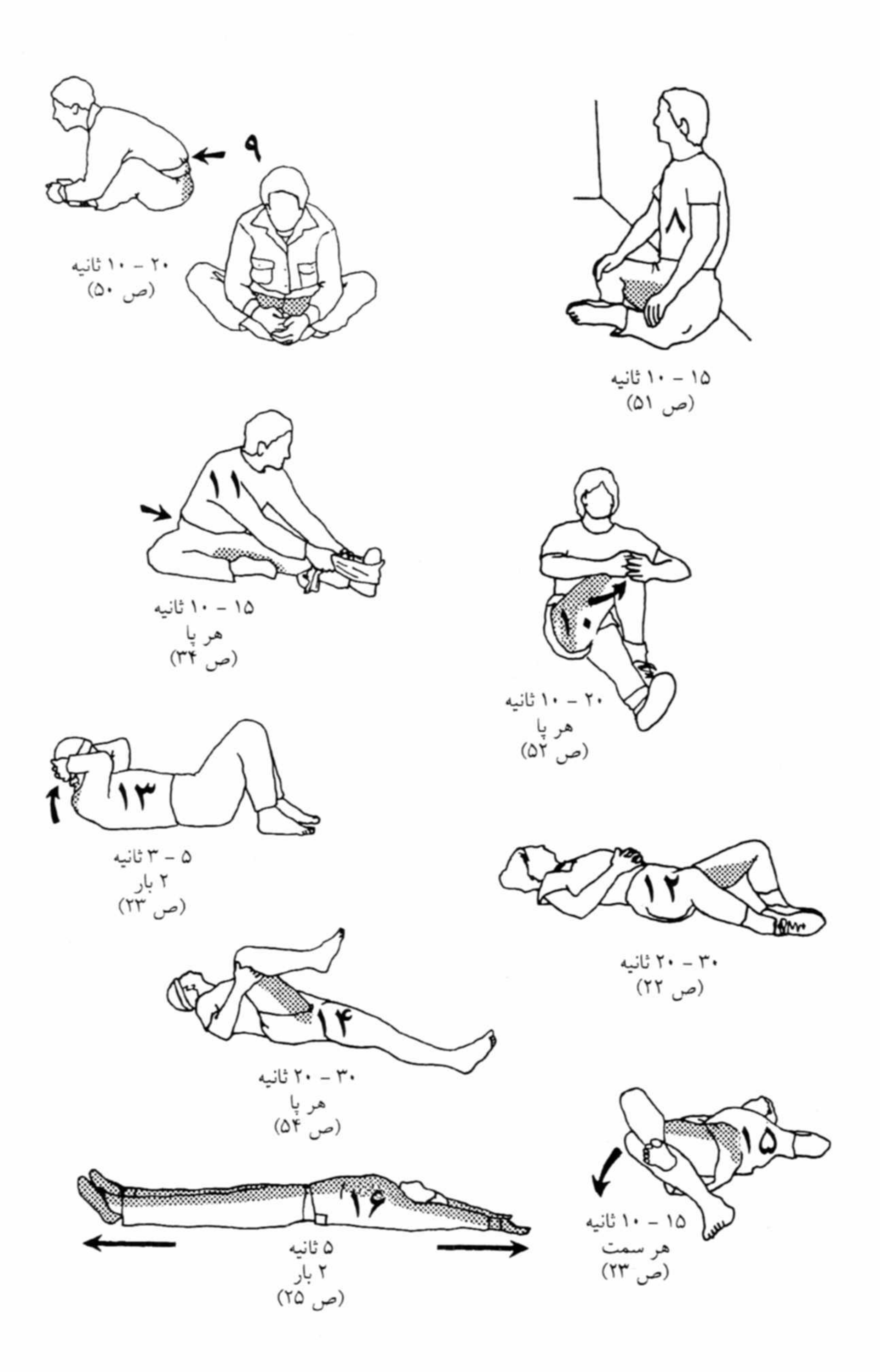


۲۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)



۱۰ - ۸ ثانیه
هر دست
(ص ۳۸)

۲۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)



۹
۸
۲۰ – ۱۰ ثانیه
(ص ۵۰)
۱۵ – ۱۰ ثانیه
(ص ۵۱)
۱۱
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۳۴)
۱۰
۲۰ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۵۲)
۱۳
۵ – ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۳)
۱۲
۳۰ – ۲۰ ثانیه
(ص ۲۲)
۱۴
۳۰ – ۲۰ ثانیه
هر پا
(ص ۵۴)
۱۵
۱۶
۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۵)
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۲۳)

کشش‌های مناسب برای کودکان

تقریباً ۵ دقیقه

هیچ‌گاه برای شروع کشش زود نیست، به کودکانتان چگونگی انجام این کشش‌ها را نشان دهید و یا این کشش را به آموزگاران کودکانتان نشان دهید تا بتوانند در کلاس‌های ورزش انجام دهند. برایشان توضیح دهید که کشش یک رقابت نیست و آنها باید کشش‌ها را به آهستگی و با تمرکز بر ناحیهٔ قسمت کشش انجام دهند.



۱۵ - ۵ ثانیه
(ص ۴۰)



۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)



۱۰ - ۵ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)



۱۰ ثانیه
۲ بار
(ص ۴۰)



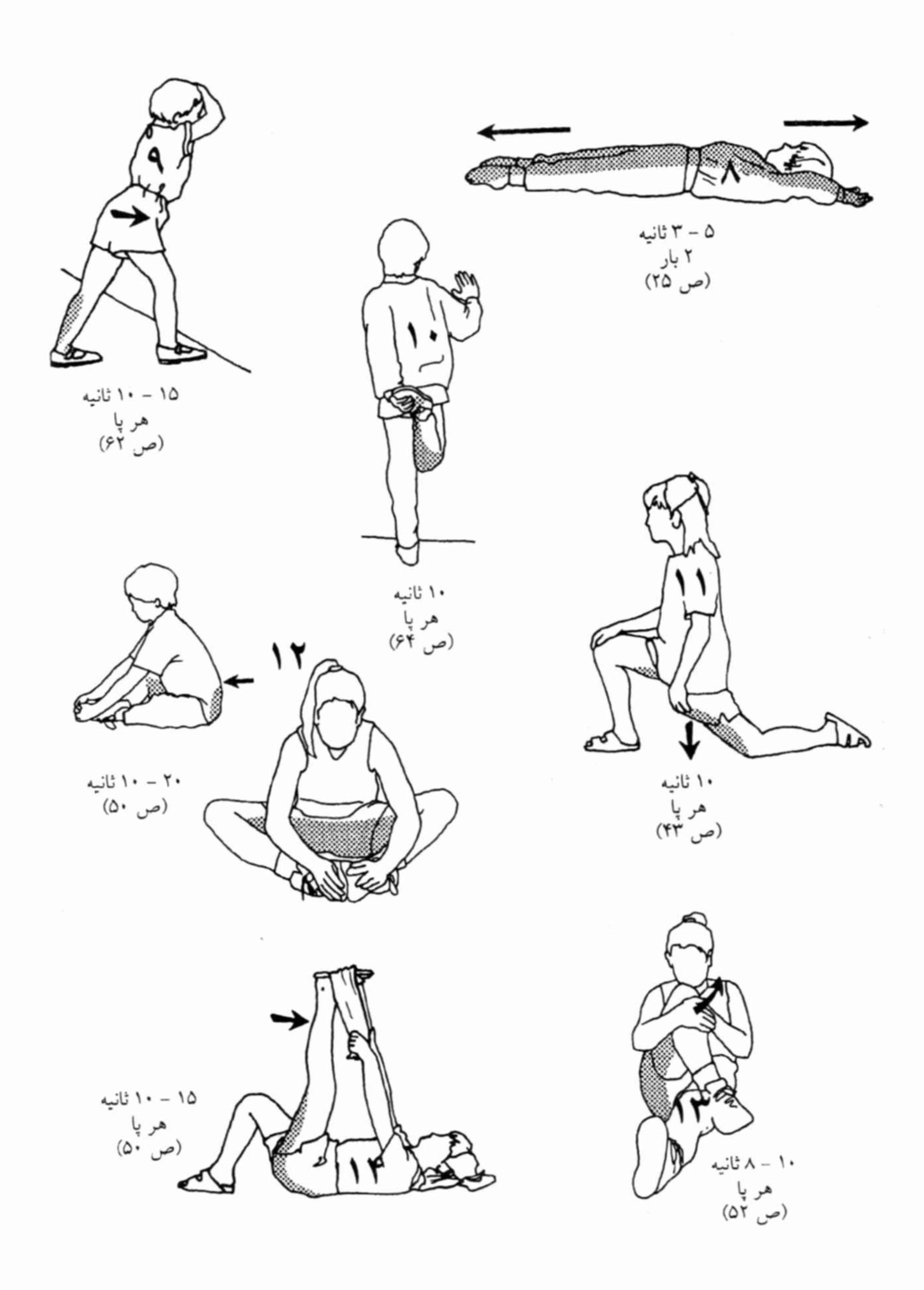
۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)



۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۲)



۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۵۴)



۸
۵ – ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۵)
۹
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۲)
۱۰
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)
۱۱
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)
۱۲
۲۰ – ۱۰ ثانیه
(ص ۵۰)
۱۳
۱۰ – ۸ ثانیه
هر پا
(ص ۵۲)
۱۴
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۵۰)

هنگام تماشای تلویزیون

بسیاری فکر می‌کنند وقت کافی برای انجام کشش ندارند ولی در عین حال هر شب ساعت‌ها وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند همراه با تماشای تلویزیون نیز می‌توان کشش‌هایی را انجام داد که مانع از تماشای برنامهٔ مورد نظر نخواهند شد ولی دستاوردی مناسب برای این اوقات مرده خواهد بود.

۳۰ – ۲۰ ثانیه
(ص ۵۰)

۵ – ۳ ثانیه
۳ بار
(ص ۳۹)

۵ – ۳ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۹)

۱۵ ثانیه
(ص ۳۹)

۶۰ – ۳۰ ثانیه
هر پا
(ص ۲۹)

۲۰ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۲۸)

۲۰ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۲۸)

۲۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۳۴)

۳۰ – ۱۰ ثانیه
(ص ۸۳)

۲۰ – ۱۰ ثانیه
(ص ۳۶)

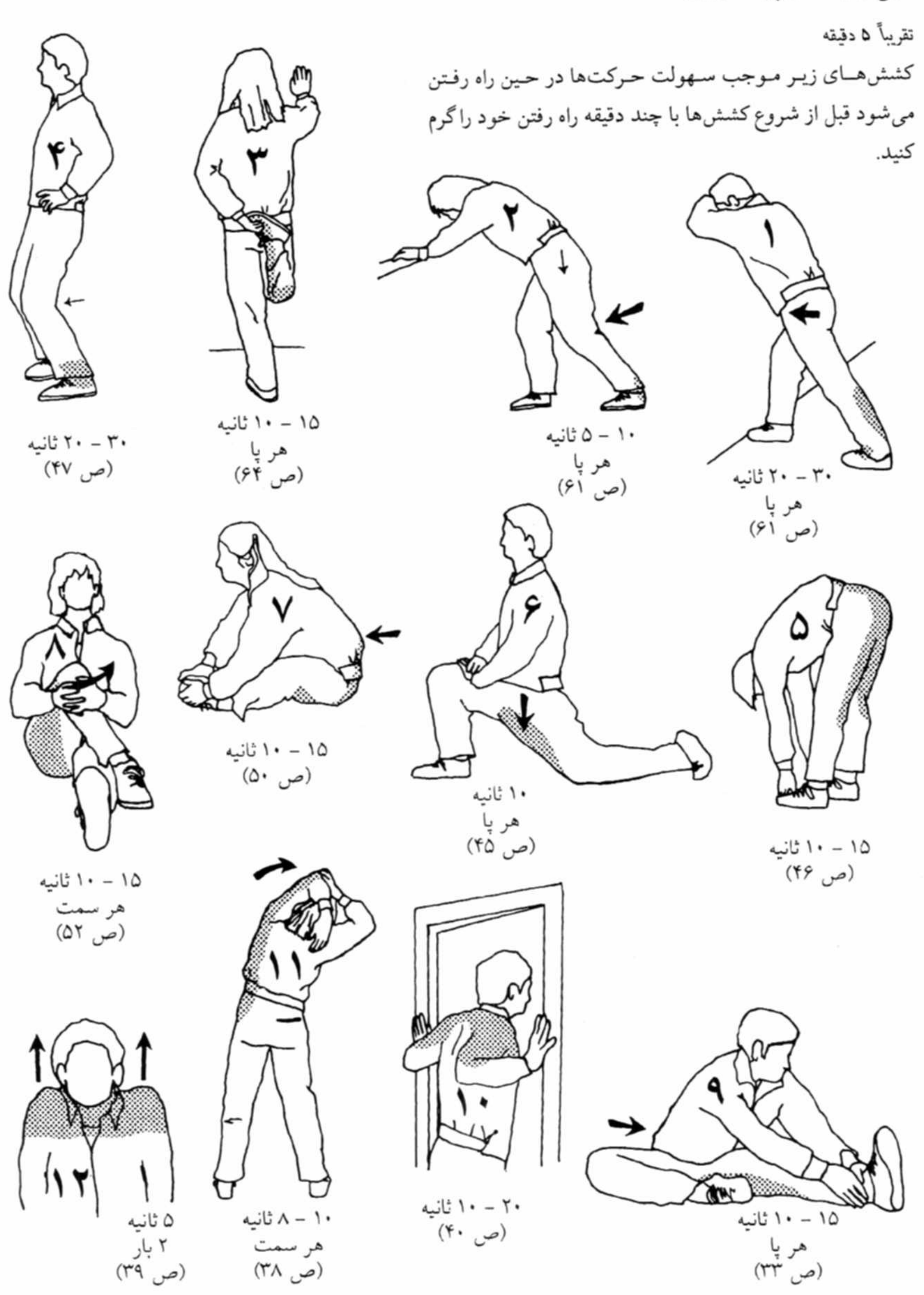
۱۰ – ۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)

۲۰ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)

قبل و بعد از پیاده‌روی

تقریباً ۵ دقیقه

کشش‌های زیر موجب سهولت حرکت‌ها در حین راه رفتن می‌شود قبل از شروع کشش‌ها با چند دقیقه راه رفتن خود را گرم کنید.



کشش‌های مناسب برای مسافران

تقریباً ۲ دقیقه

در طول سفرهای خود از هر فرصتی که به دست می‌آورید برای انجام کشش‌ها استفاده کنید تا از خشکی و کوفتگی بدن رهایی یابید.

۱
۳ – ۵ ثانیه
هر سمت
(ص ۷۹)

۲
۳ – ۵ ثانیه
۳ بار
(ص ۳۹)

۳
۳ – ۵ ثانیه
(ص ۷۷)

۴
۵ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۷)

۵
۱۵ ثانیه
(ص ۷۶)

۶
۸ – ۱۰ ثانیه
(ص ۷۶)

۷
۸ – ۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)

۸
۲۰ ثانیه
(ص ۲۲)

۹
۱۰ ثانیه
(ص ۵۷)

۱۰
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۱۱
۸ ثانیه
هر پا
(ص ۶۳)

۱۲
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۲)

کشش‌های مناسب در هواپیما

با تهیهٔ یک کپی از این صفحه و حمل آن با خود در پرواز بعدی کشش‌های زیر را می‌توانید در طول پرواز انجام دهید تا خستگی و فشار را از شما دور کرده و در وضعیتی شاداب‌تر و با آرامش بیشتر به مقصد برسید. اگر دیدید همسفرانتان به پیروی از شما شروع به انجام همان حرکات کردند تعجب نکنید. انجام این حرکات به خصوص قبل از فرود بسیار مفید است.

۱
۱۰ ثانیه
۲ بار
(ص ۸۸)

۲
۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)

۳
۵ – ۳ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۹)

۴
۵ – ۳ ثانیه
(ص ۷۷)

۵
۵ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۷)

۶
۱۰ ثانیه
(ص ۷۶)

۷
۱۰ – ۸ ثانیه
(ص ۷۶)

۸
۱۲ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۹
۱۰ – ۸ ثانیه
هر پا
(ص ۶۳)

مجموعه کشش‌ها برای ورزش‌ها و فعالیت‌ها

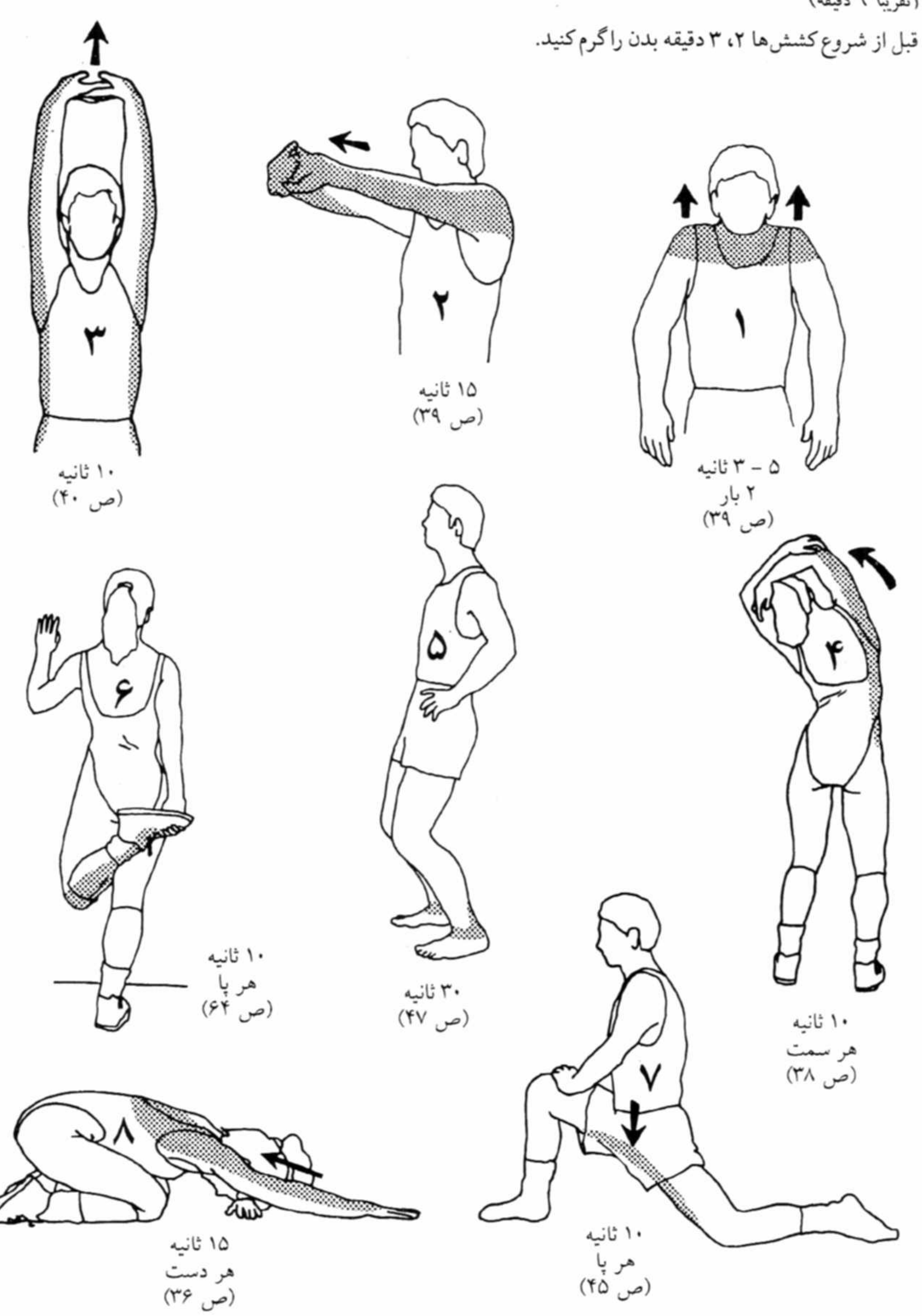
در این بخش مجموعه کشش‌های مورد نیاز در ورزش‌ها و فعالیت‌ها برحسب ترتیب حروف الفبا ارائه می‌شود.
هر بار که کششی را برای بار اول انجام می‌دهید، دستورالعمل‌های مربوط به آن را بخوانید. پس از چند بار که آن دستورالعمل‌ها را دنبال کردید شیوهٔ صحیح انجام آن کشش را فرا خواهید گرفت و با مشاهدهٔ تصویر به آسانی می‌توانید آن را انجام دهید.
گرم کردن: برای ورزش‌های پرتحرک مثل دو و میدانی، فوتبال و مانند آن توصیه می‌شود که قبل از کشش و نرمش کمی خود را گرم کنید (۵-۳ دقیقه دویدن با حرکت شوید دست‌ها و مانند آن). به بخش گرم کردن و سرد کردن بدن در صفحهٔ ۱۴ رجوع کنید.

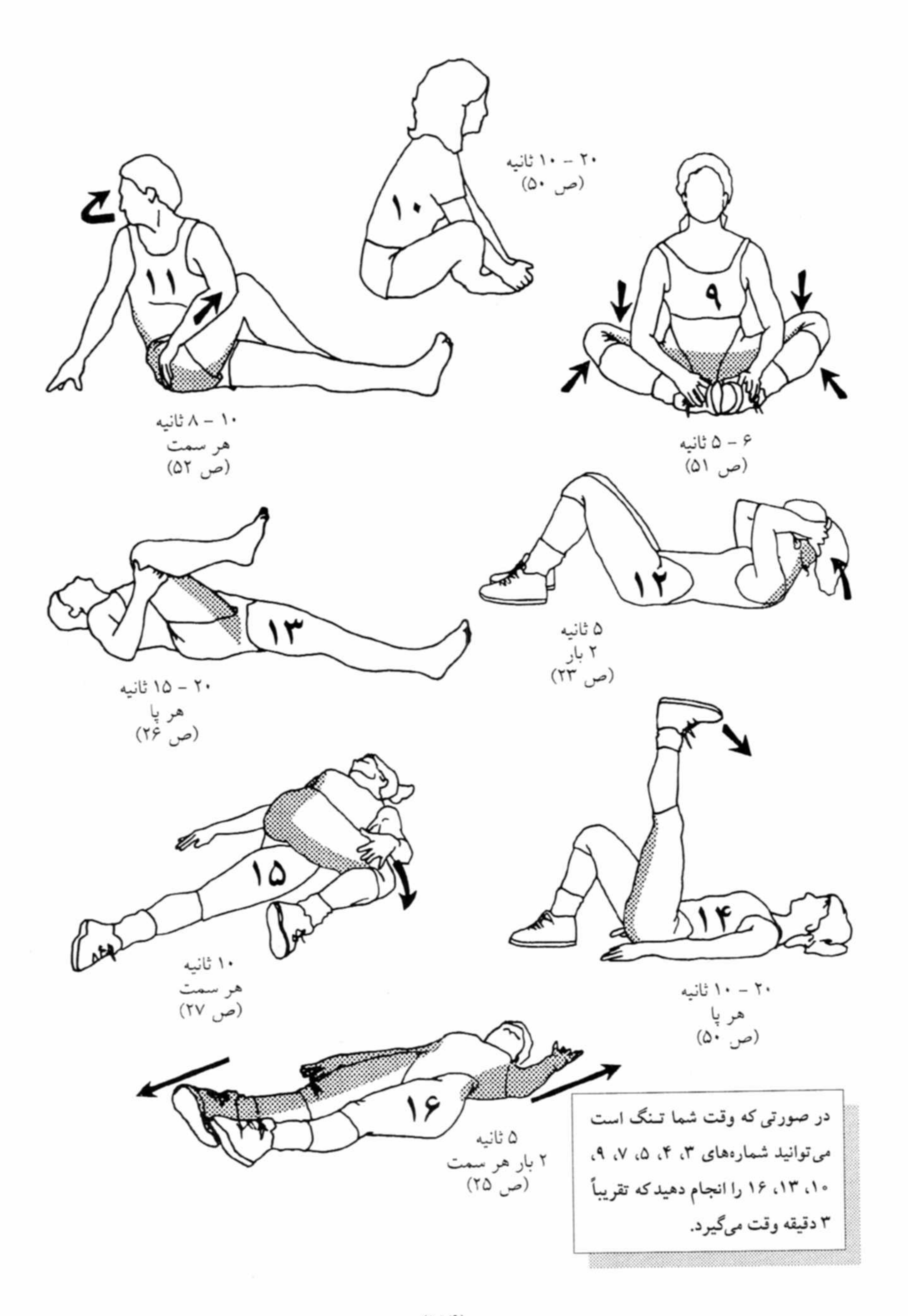
توصیه به آموزگاران و مربیان: این مجموعه‌ها چهارچوبی را در اختیار شما قرار می‌دهند که بسته به نیازها و وقتی که در اختیار دارید می‌توانید آنها بیفزایید یا از آنها کم کنید.

قبل و بعد از حرکات آئربیک

(تقریباً ٦ دقیقه)

قبل از شروع کشش‌ها ۲، ۳ دقیقه بدن را گرم کنید.



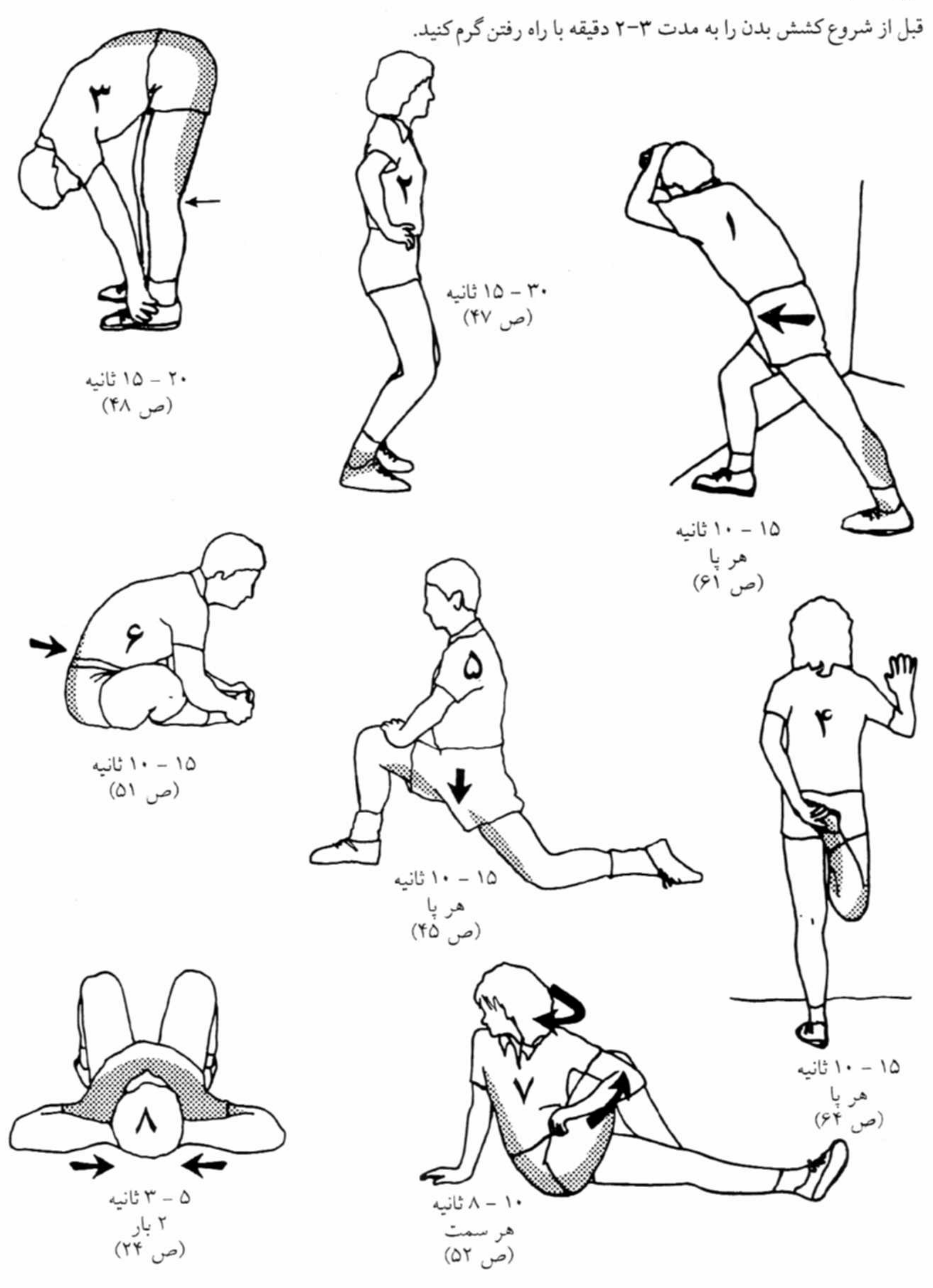


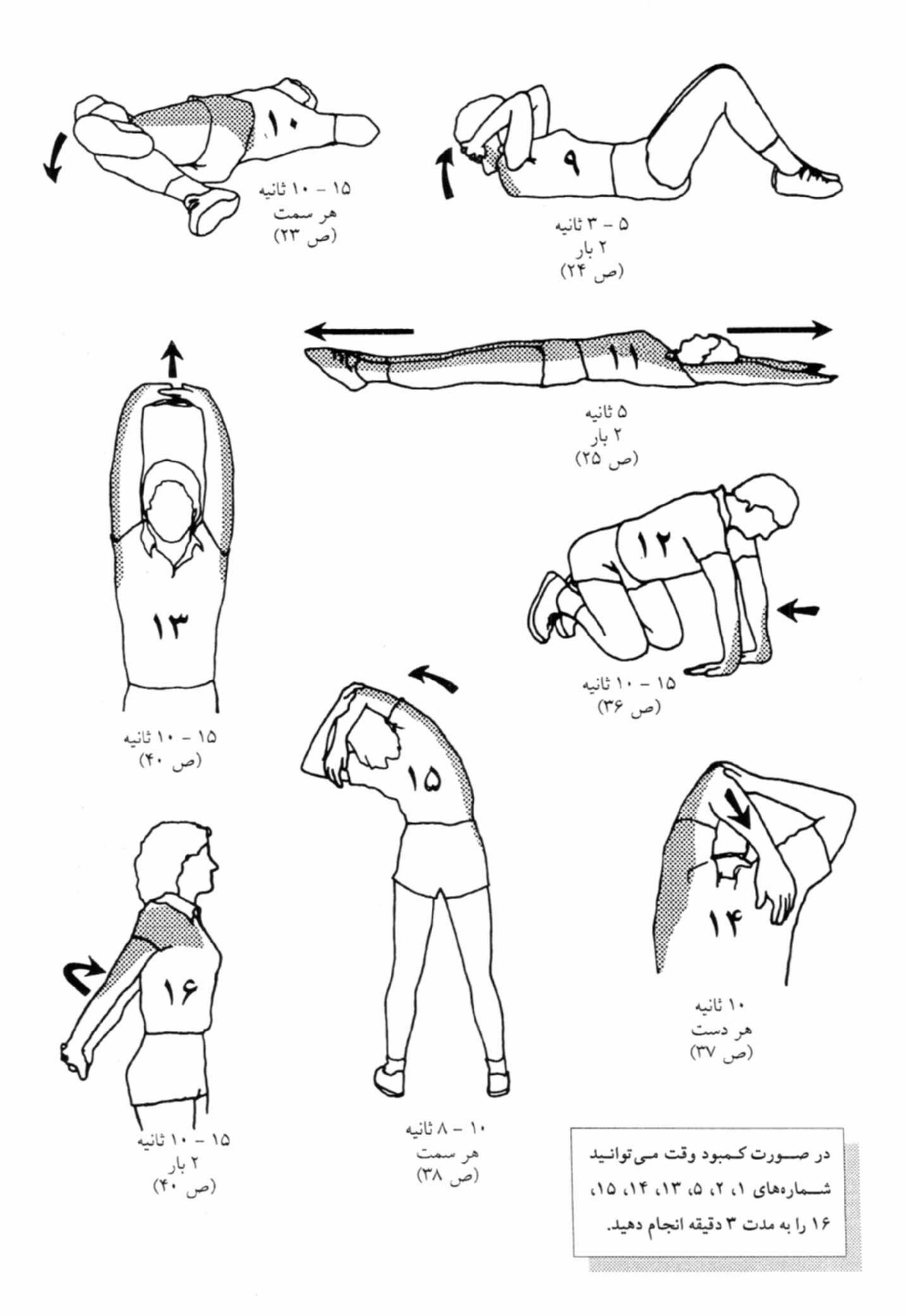
در صورتی که وقت شما تنگ است می‌توانید شماره‌های ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ را انجام دهید که تقریباً ۳ دقیقه وقت می‌گیرد.

قبل و بعد از بدمینتون

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از شروع کشش بدن را به مدت ۳-۲ دقیقه با راه رفتن گرم کنید.



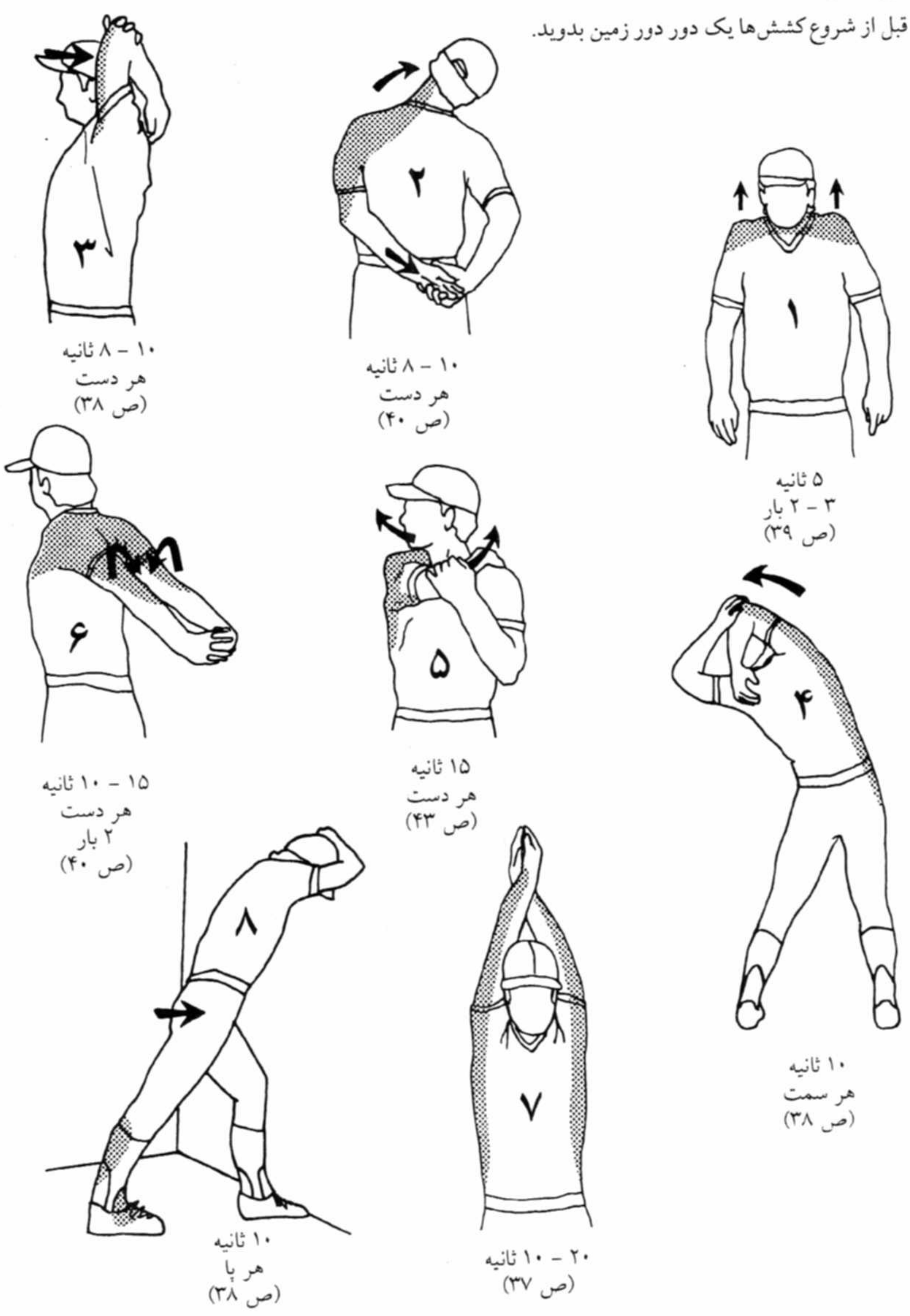


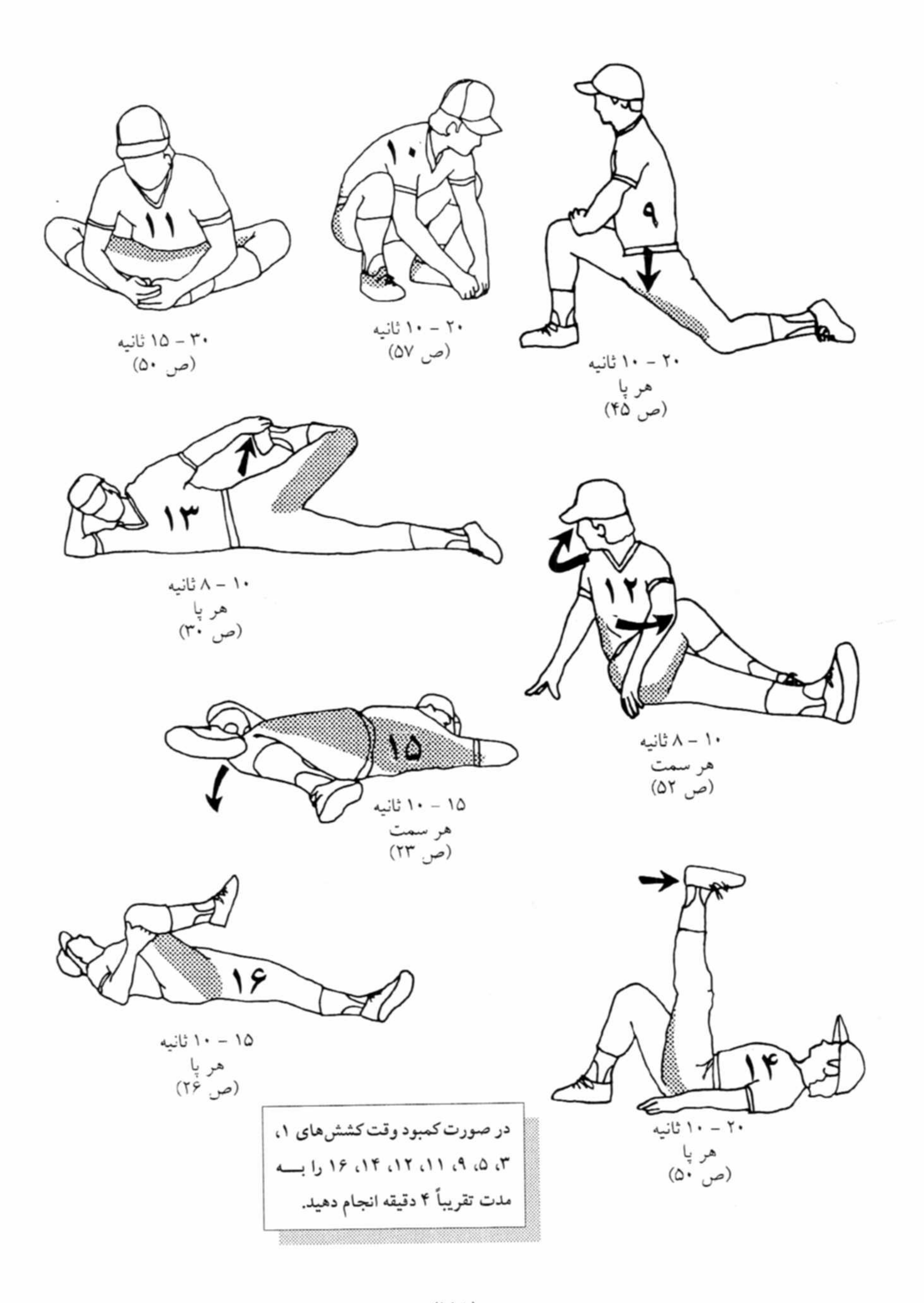
در صورت کمبود وقت می‌توانید شماره‌های ۱، ۲، ۵، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ را به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از بیس‌بال، سافت‌بال

تقریباً ۸ دقیقه

قبل از شروع کشش‌ها یک دور دور زمین بدوید.



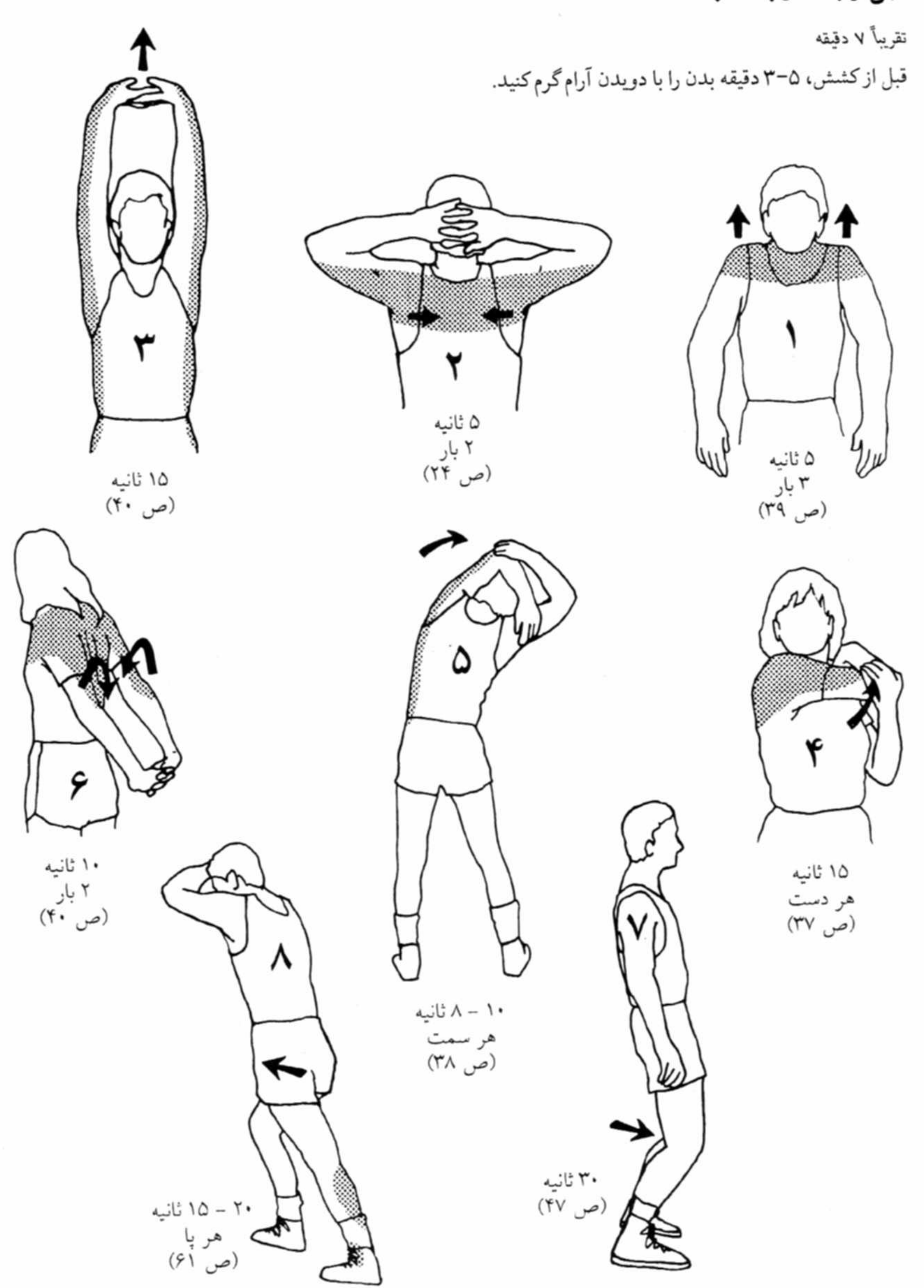


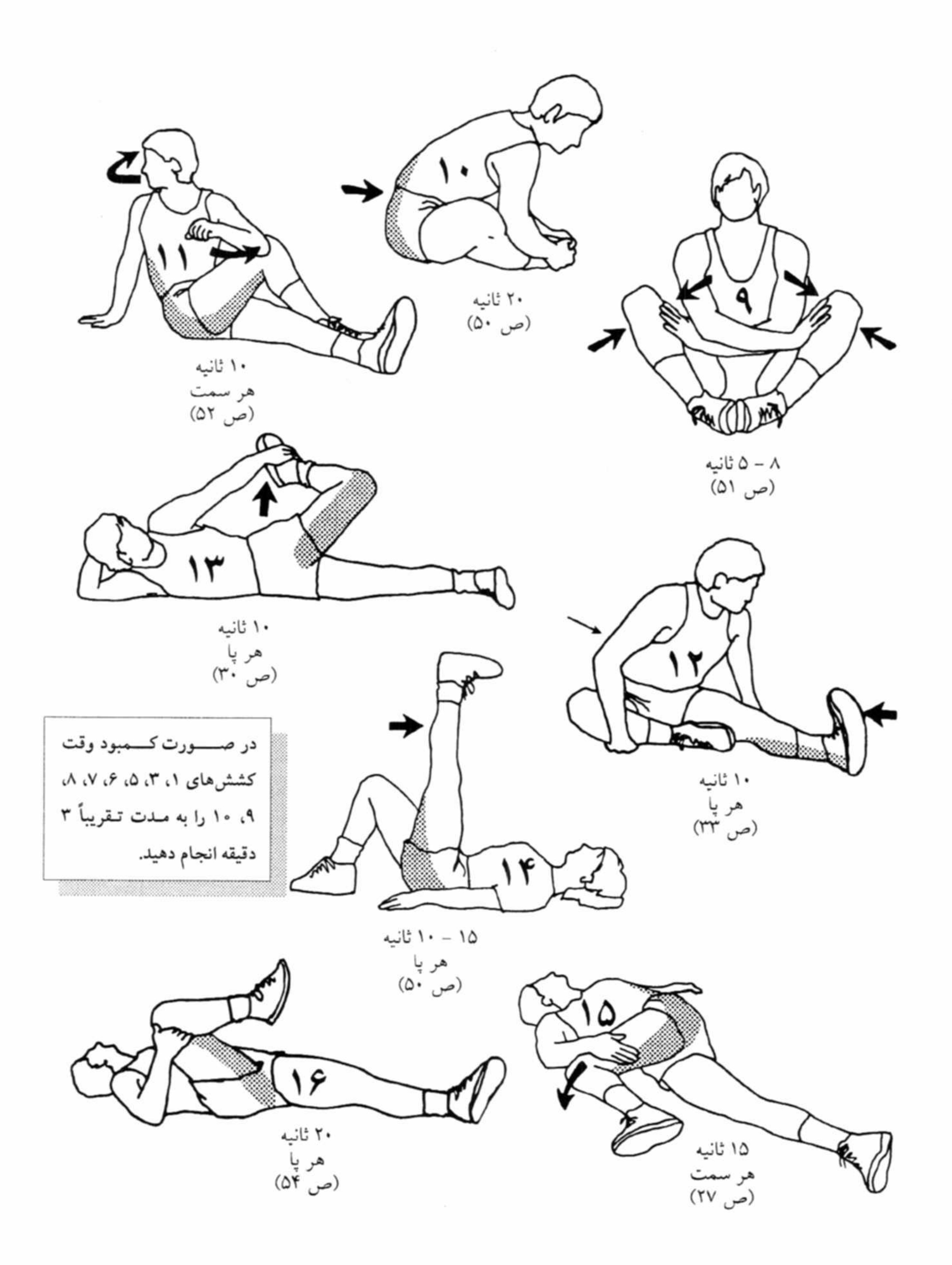
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۳، ۵، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ را به مدت تقریباً ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از بسکتبال

تقریباً ۷ دقیقه

قبل از کشش، ۵–۳ دقیقه بدن را با دویدن آرام گرم کنید.

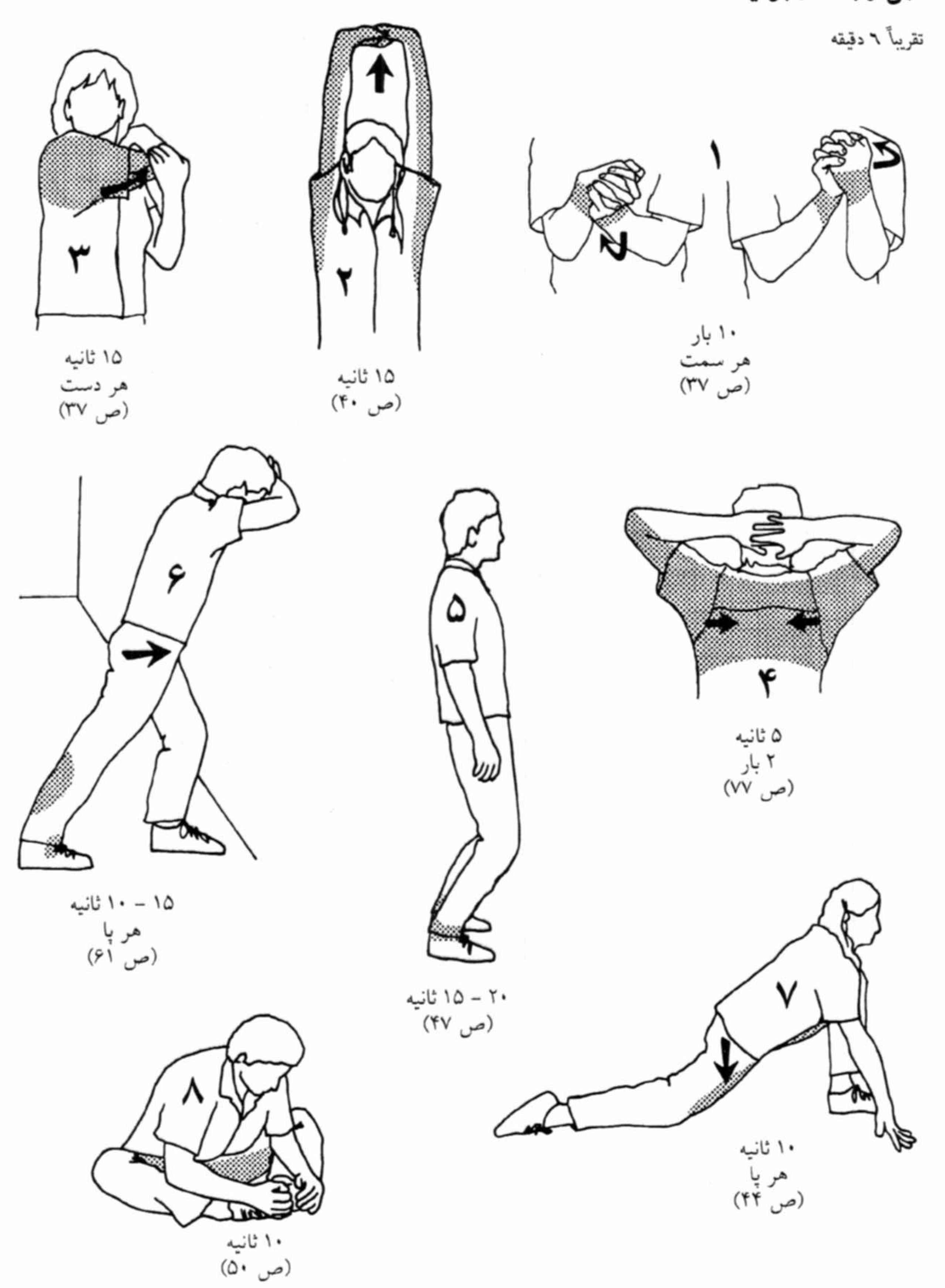


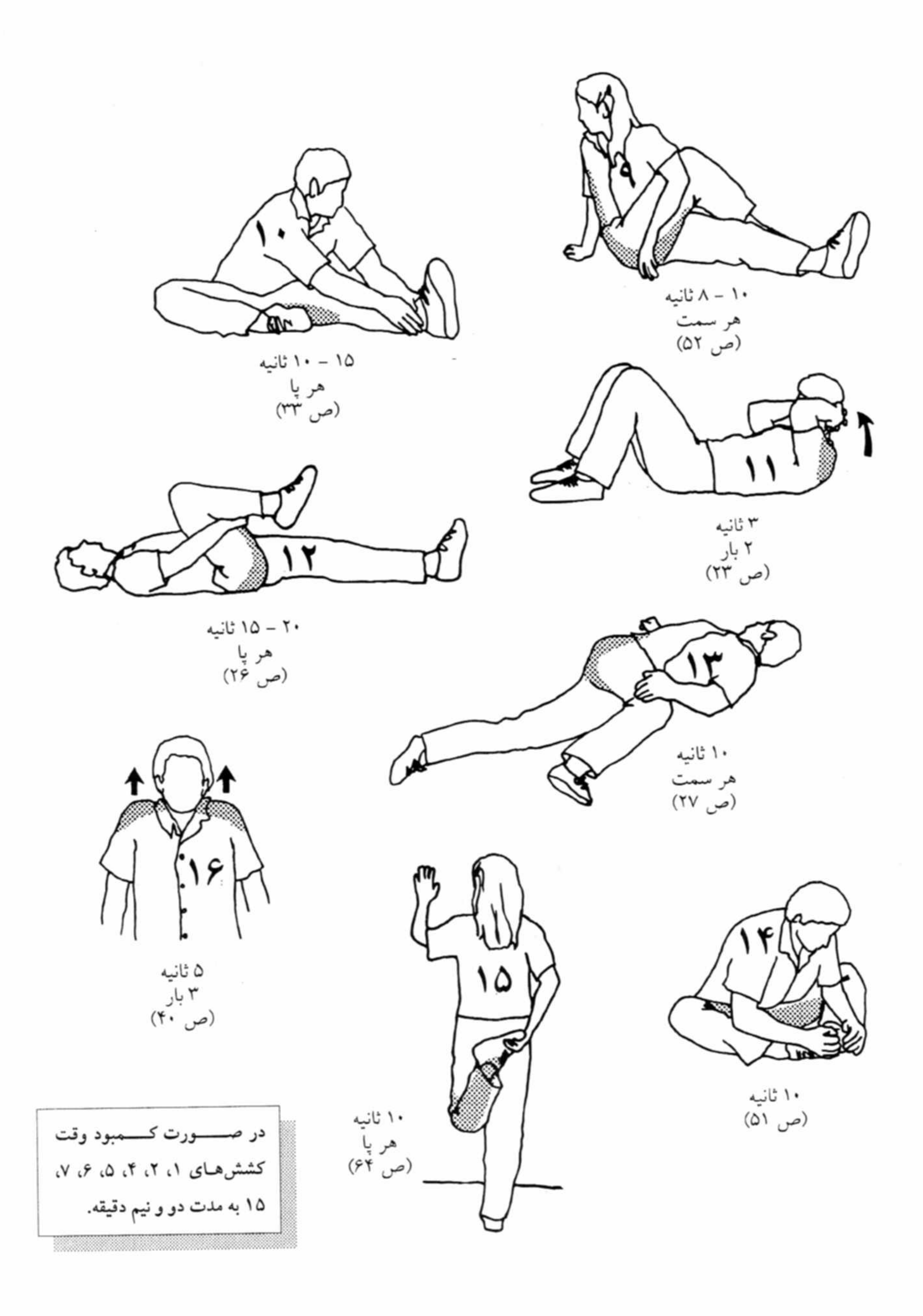


در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ را به مدت تقریباً ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از بولینگ

تقریباً ۶ دقیقه

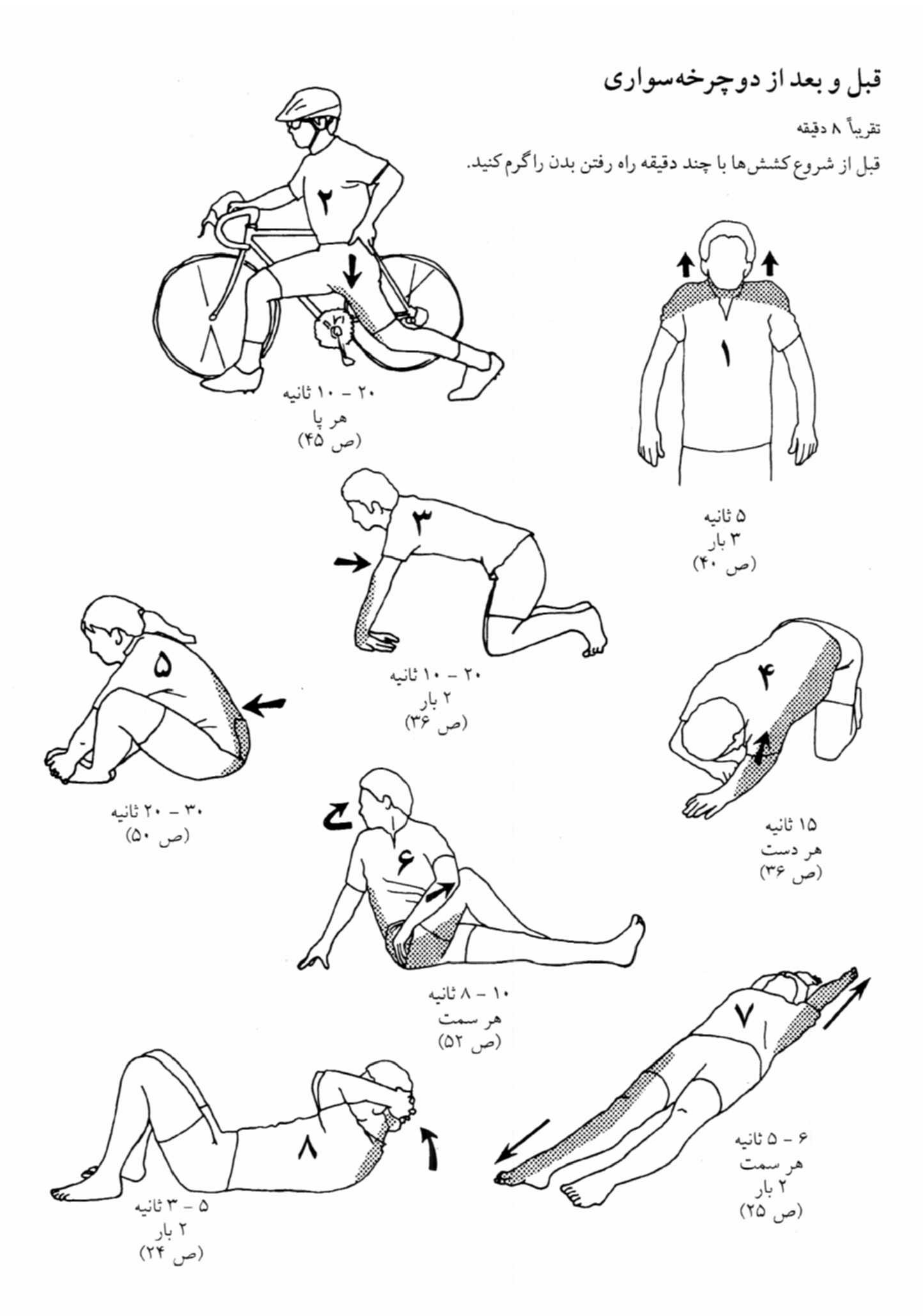


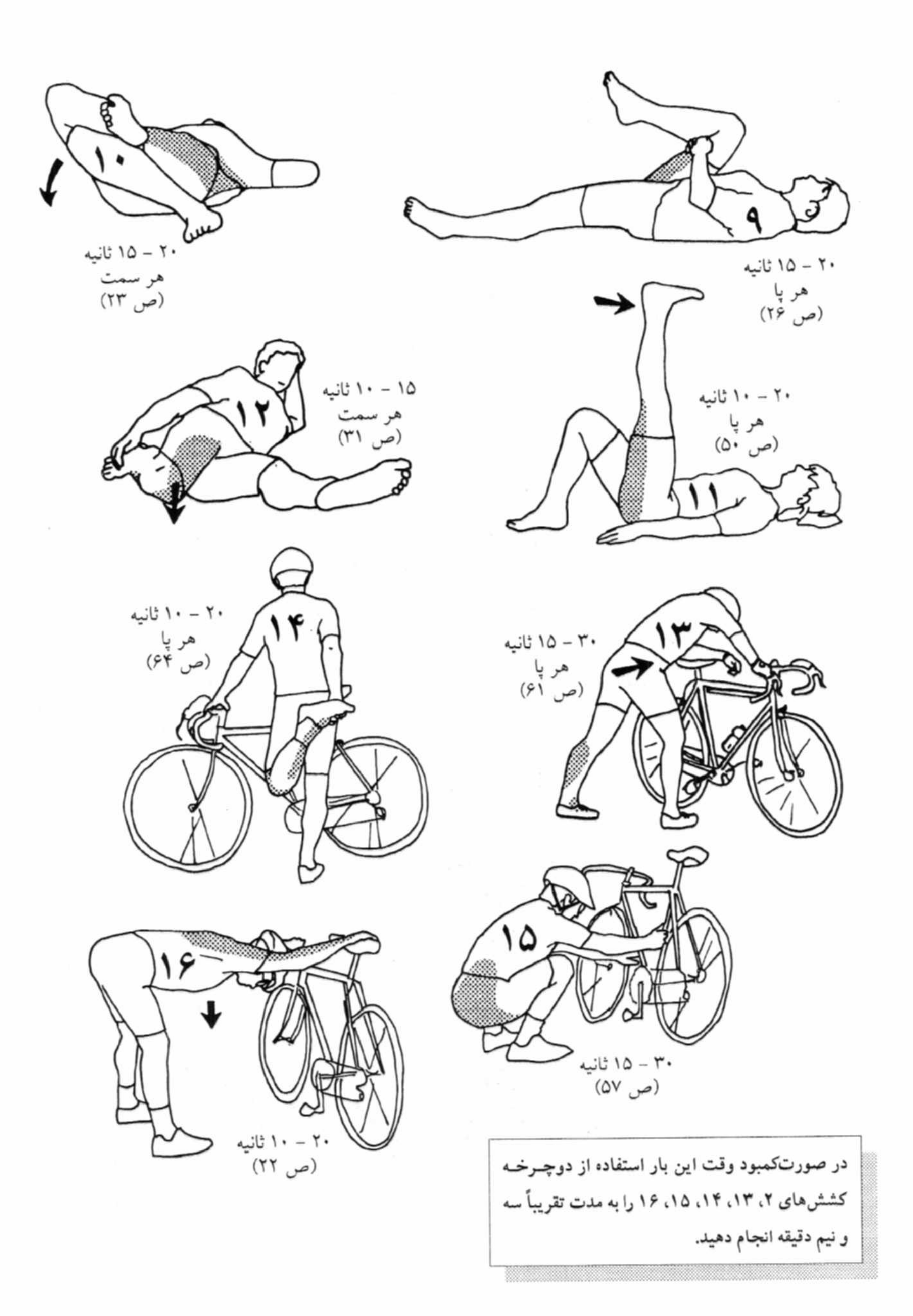

۹
۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۰
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۳۳)
۱۱
۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۳)
۱۲
۲۰ – ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۲۶)
۱۳
۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۲۷)
۱۶
۵ ثانیه
۳ بار
(ص ۴۰)
۱۴
۱۰ ثانیه
(ص ۵۱)
۱۵
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)
در صورت کمبود وقت
کشش‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۷،
۱۵ به مدت دو و نیم دقیقه.

قبل و بعد از دوچرخه‌سواری

تقریباً ۸ دقیقه

قبل از شروع کشش‌ها با چند دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.





در صورت‌کمبود وقت این بار استفاده از دوچرخه کشش‌های ۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ را به مدت تقریباً سه و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از ورزش‌های بالا است.

تقریباً ۵ دقیقه

قبل از شروع کشش‌ها بدن را با ۳-۲ دقیقه راه رفتن گرم کنید.

۱

۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)

۲

۵ - ۳ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۹)

۳

۲۰ - ۱۰ ثانیه
(ص ۶۹)

۴

۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۶۲)

۵

۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)

۶

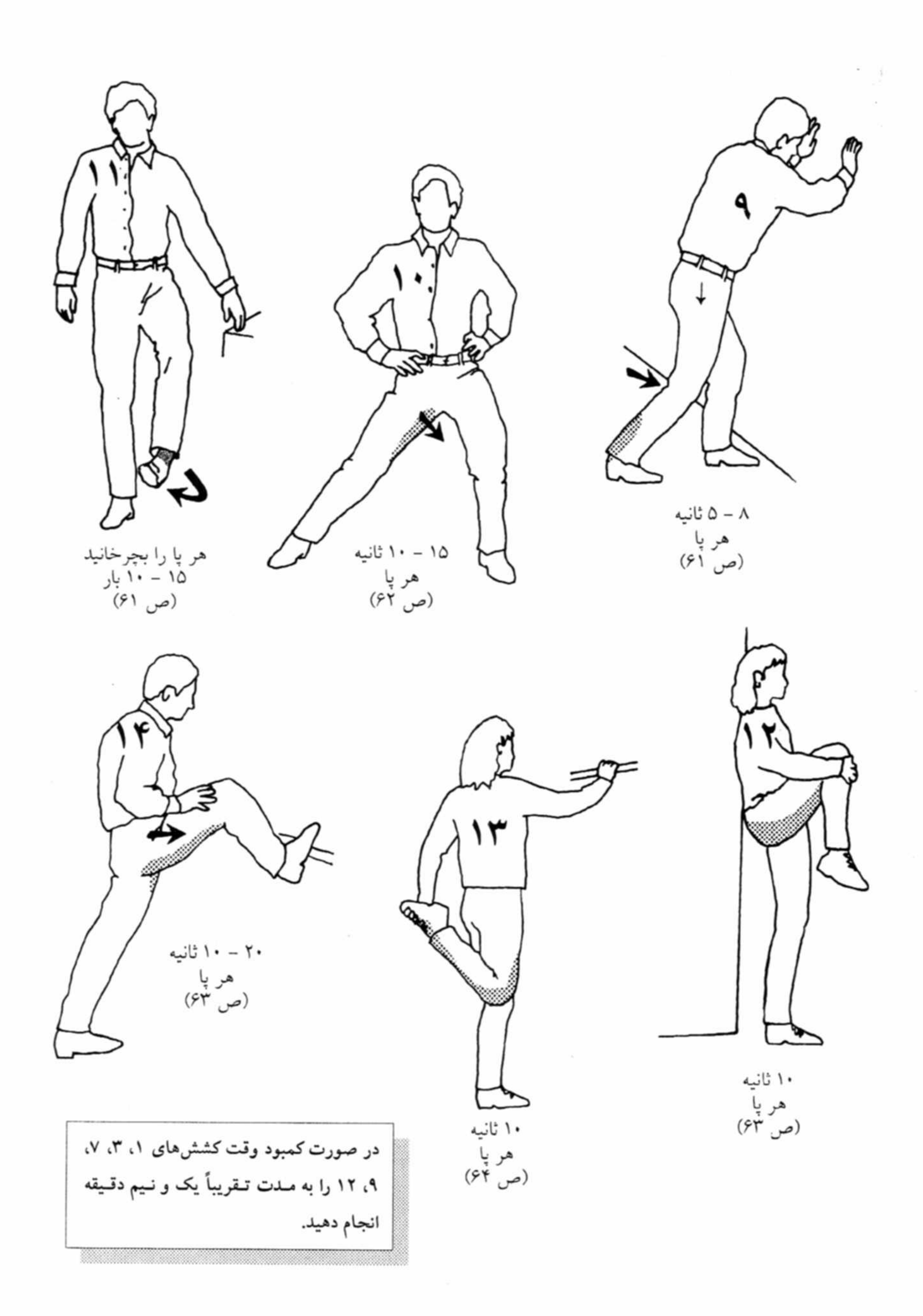
۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۴)

۷

۲۰ ثانیه
(ص ۵۸)

۸

۳۰ - ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

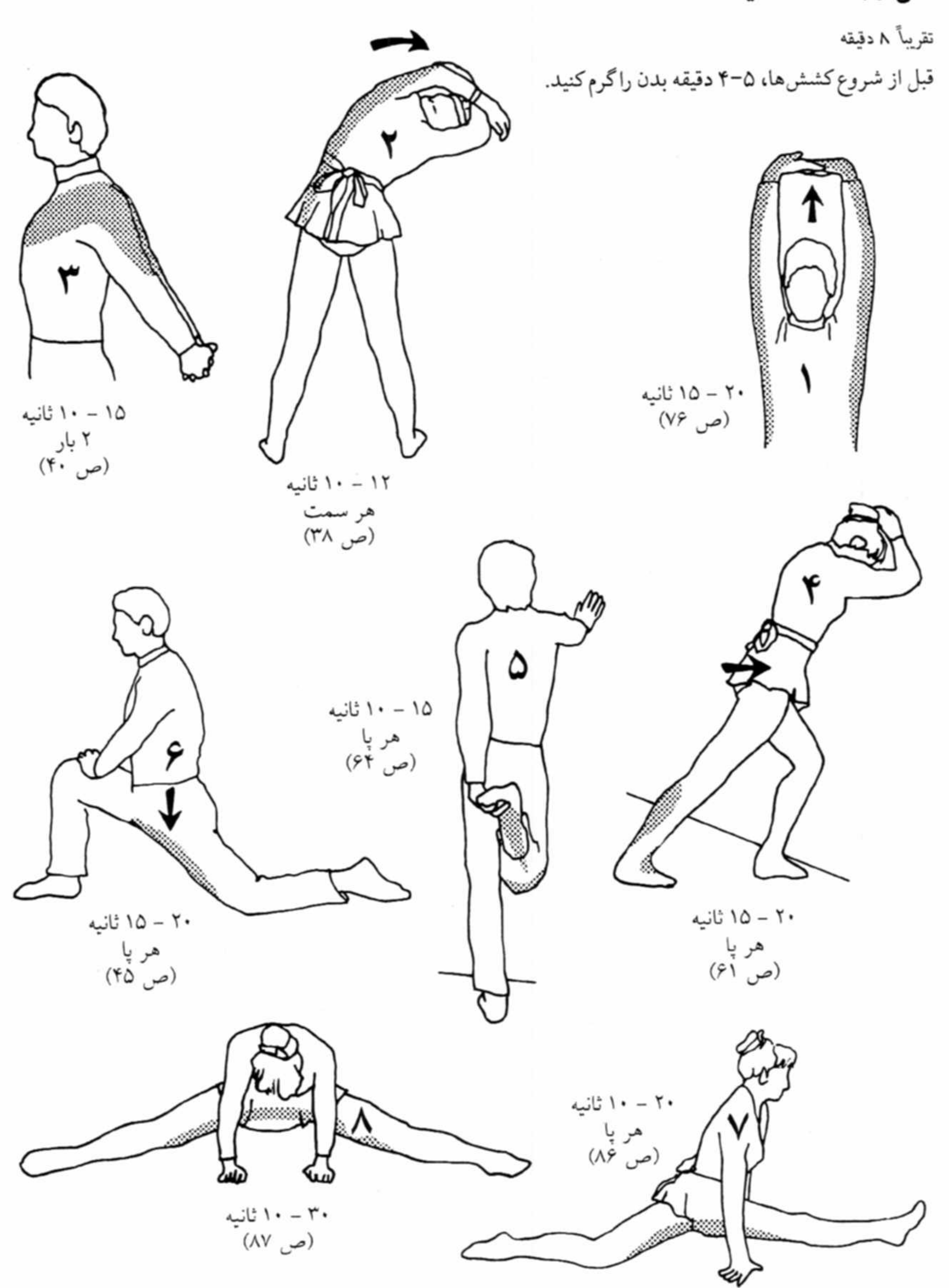


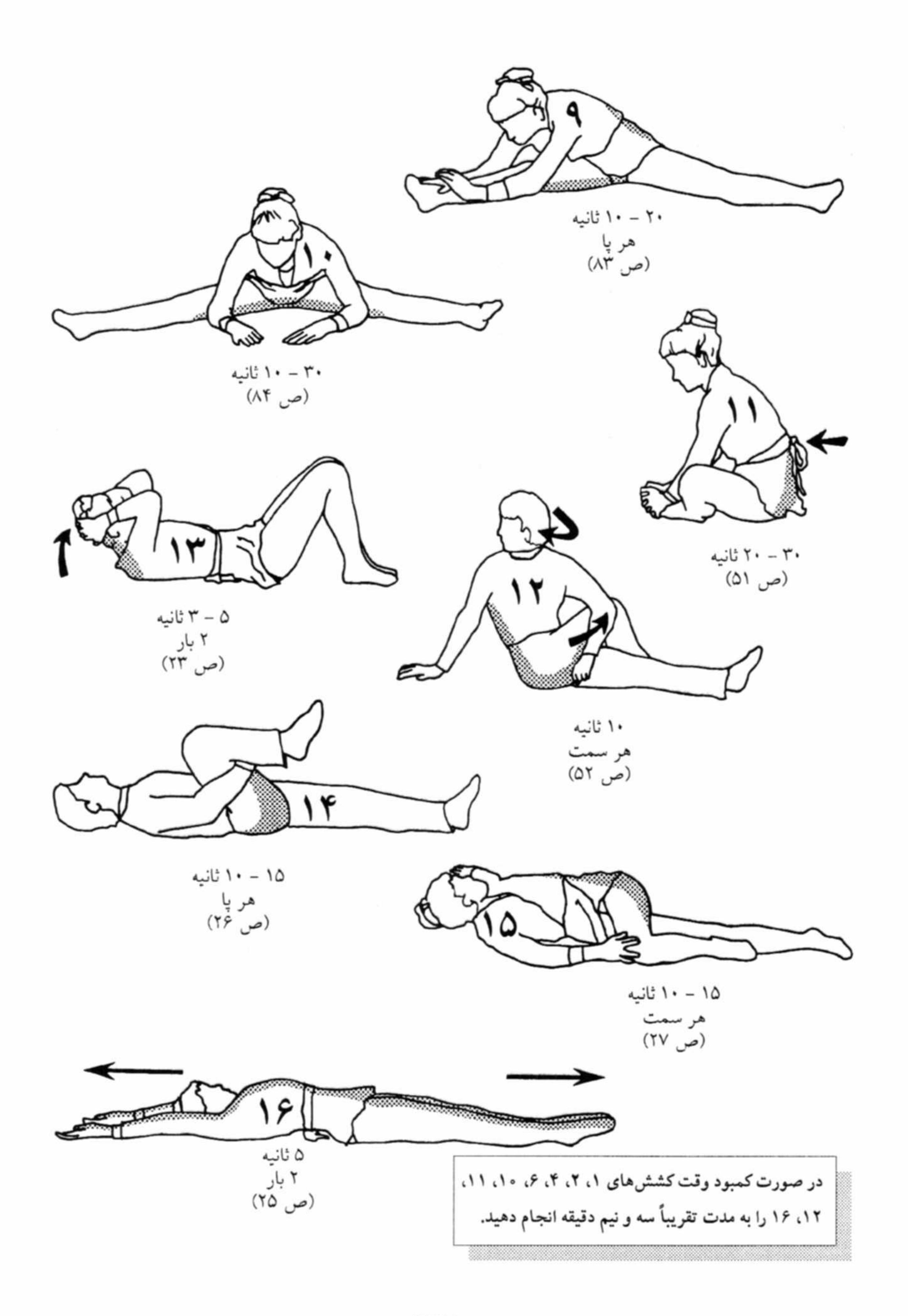
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۳، ۷، ۹، ۱۲ را به مدت تقریباً یک و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از اسکیت

تقریباً ۸ دقیقه

قبل از شروع کشش‌ها، ۵-۴ دقیقه بدن را گرم کنید.



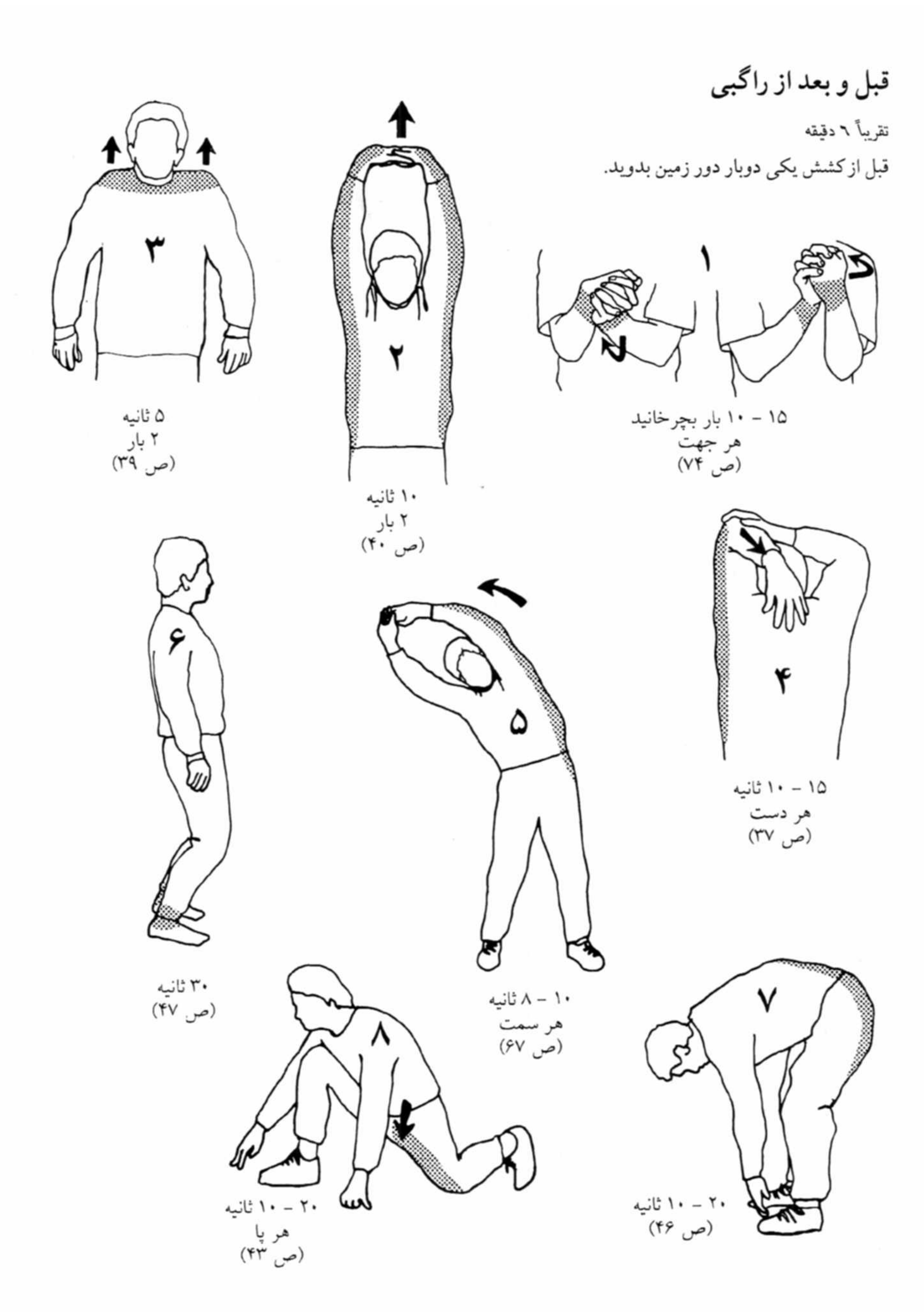


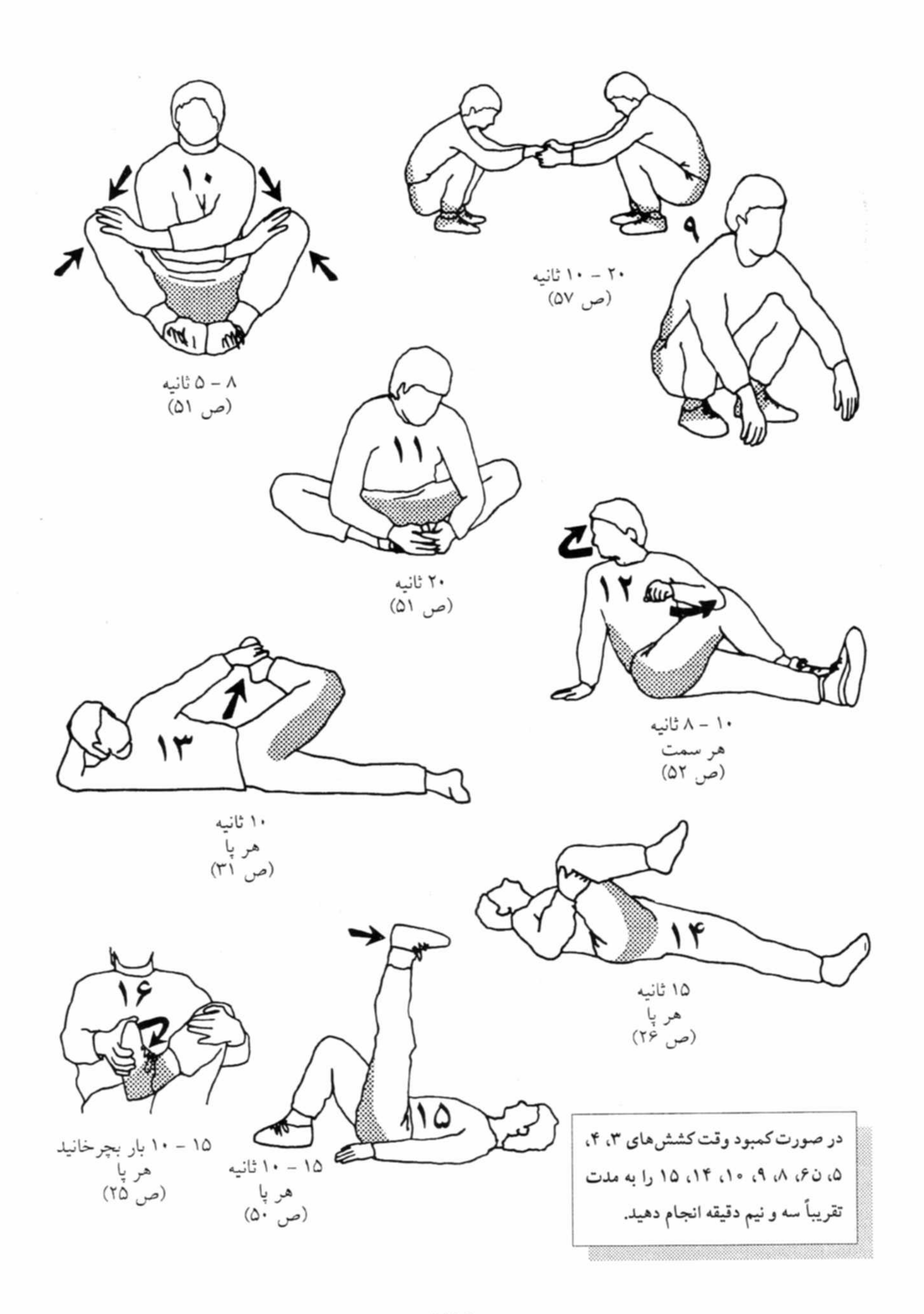
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶ را به مدت تقریباً سه و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از راگبی

تقریباً ٦ دقیقه

قبل از کشش یکی دوبار دور زمین بدوید.




۹
۲۰ – ۱۰ ثانیه
(ص ۵۷)
۱۰
۸ – ۵ ثانیه
(ص ۵۱)
۱۱
۲۰ ثانیه
(ص ۵۱)
۱۲
۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۳
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۳۱)
۱۴
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۲۶)
۱۶
۱۵ – ۱۰ بار بچرخانید
هر پا
(ص ۲۵)
۱۵
۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۵۰)
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۳، ۴، ۵، ن۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵ را به مدت تقریباً سه و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از گلف

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با چند دقیقه بدنتان را گرم کنید.

۱
۲۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۲
۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۴۰)

۳
۱۰ - ۸ ثانیه هر دست
۲ بار
(ص ۳۷)

۴
۲۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۷)

۵
۱۰ ثانیه
(ص ۷۵)

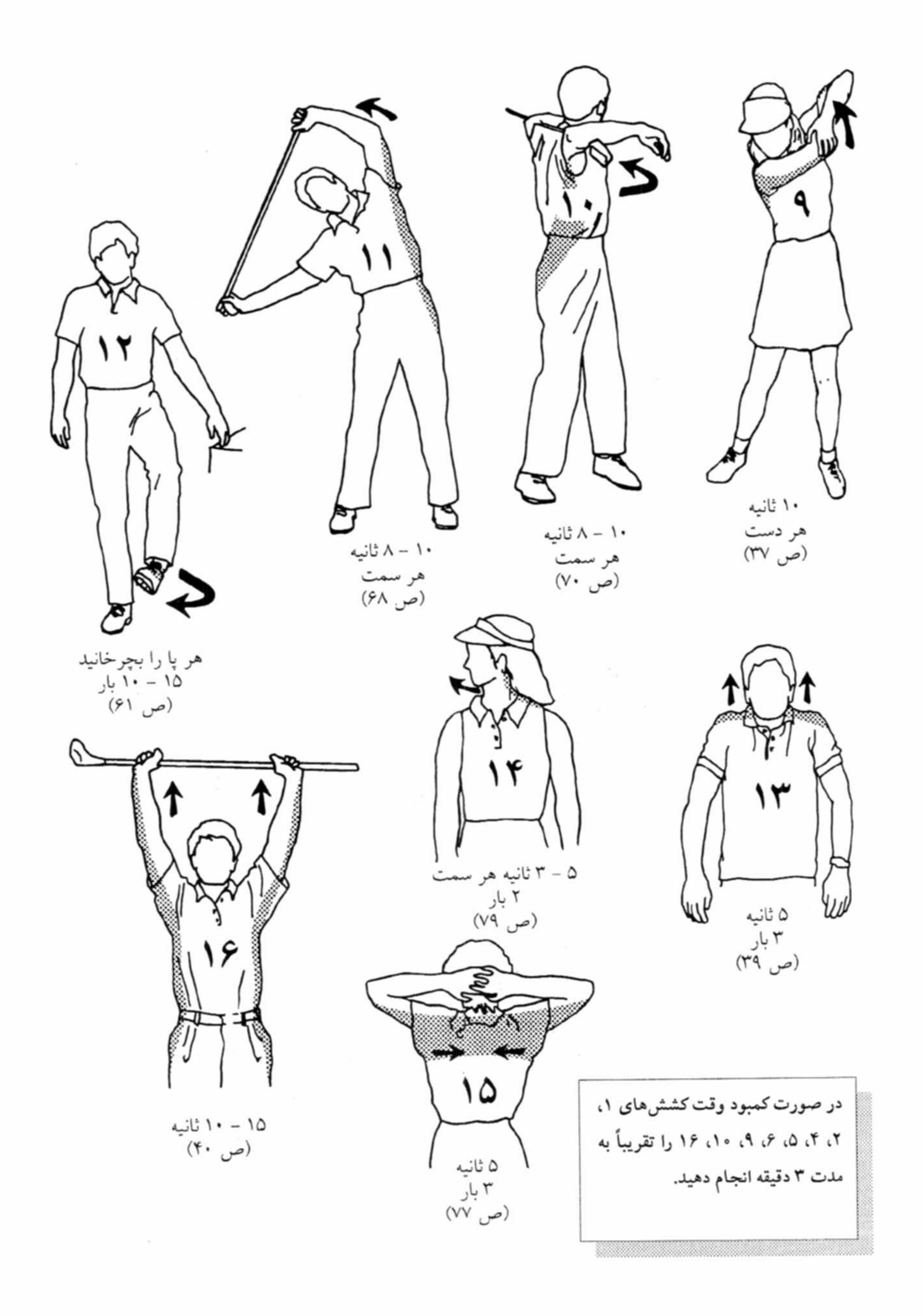
۱۰ ثانیه
(ص ۷۵)

۶
۱۰ ثانیه
(ص ۷۵)

۱۰ ثانیه
(ص ۷۵)

۷
۱۰ ثانیه
(ص ۷۵)

۸
۱۵ - ۱۰ بار بچرخانید
در هر جهت
(ص ۲۲)

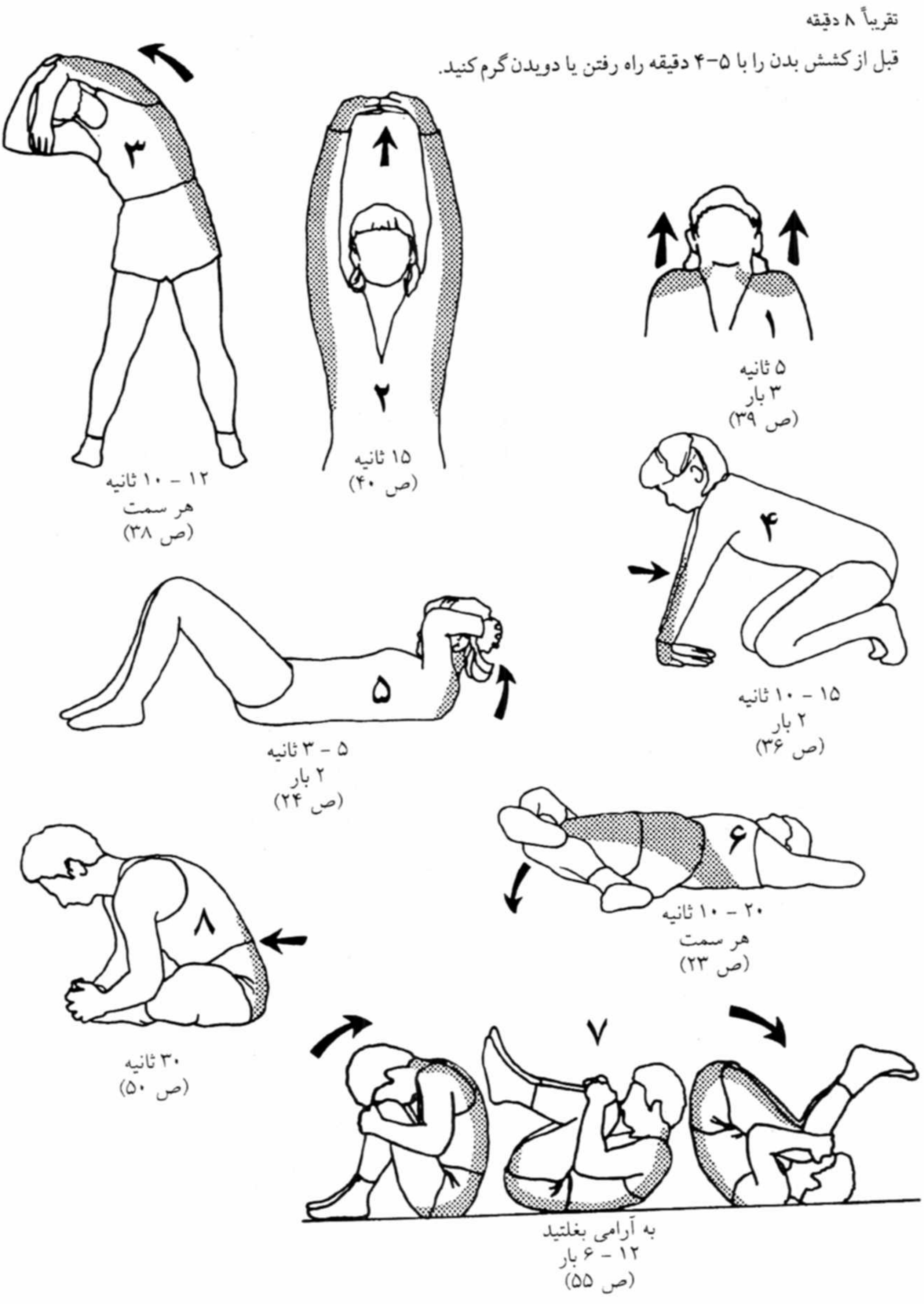


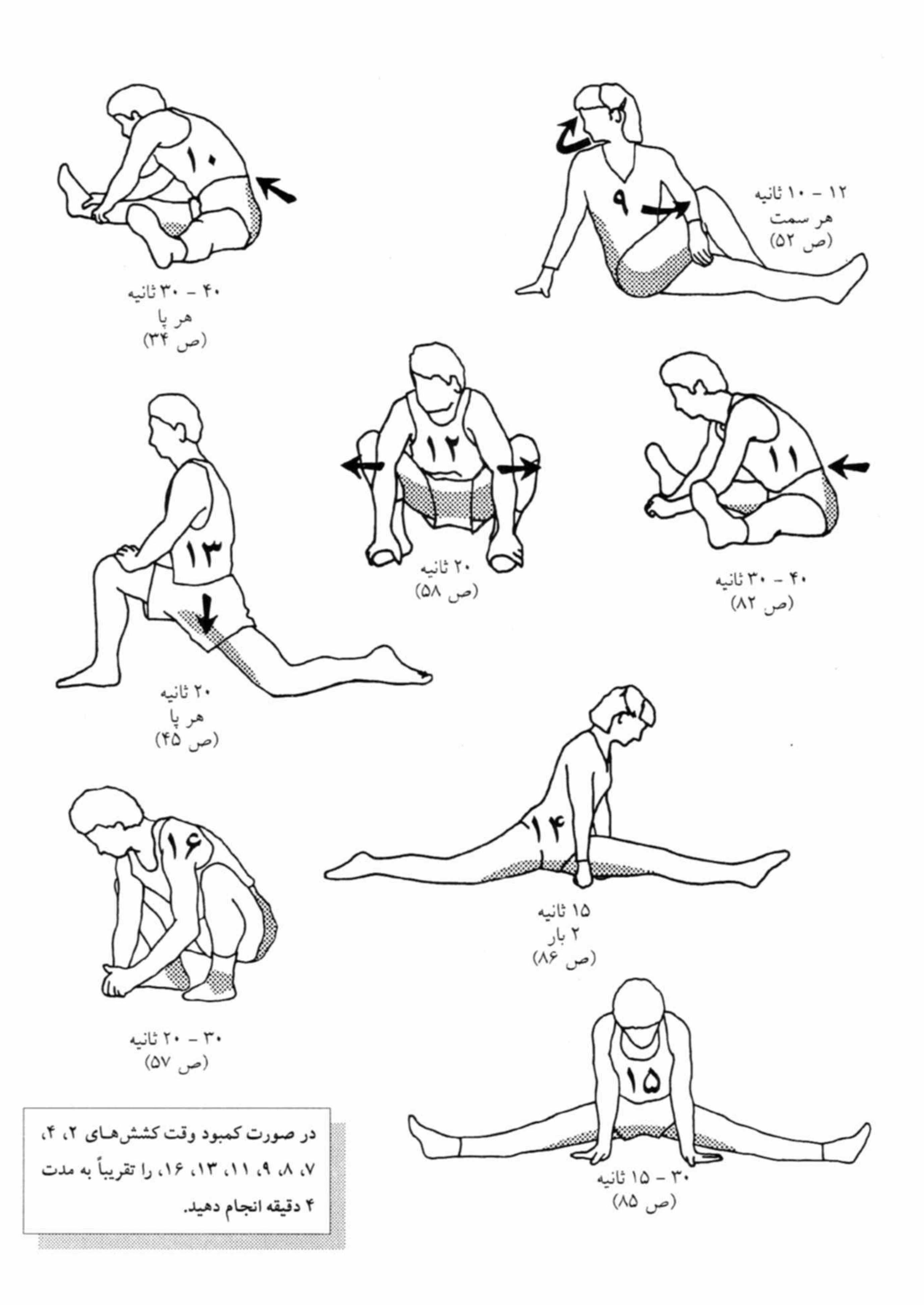
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۶ را تقریباً به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از ژیمناستیک

تقریباً ۸ دقیقه

قبل از کشش بدن را با ۵-۴ دقیقه راه رفتن یا دویدن گرم کنید.

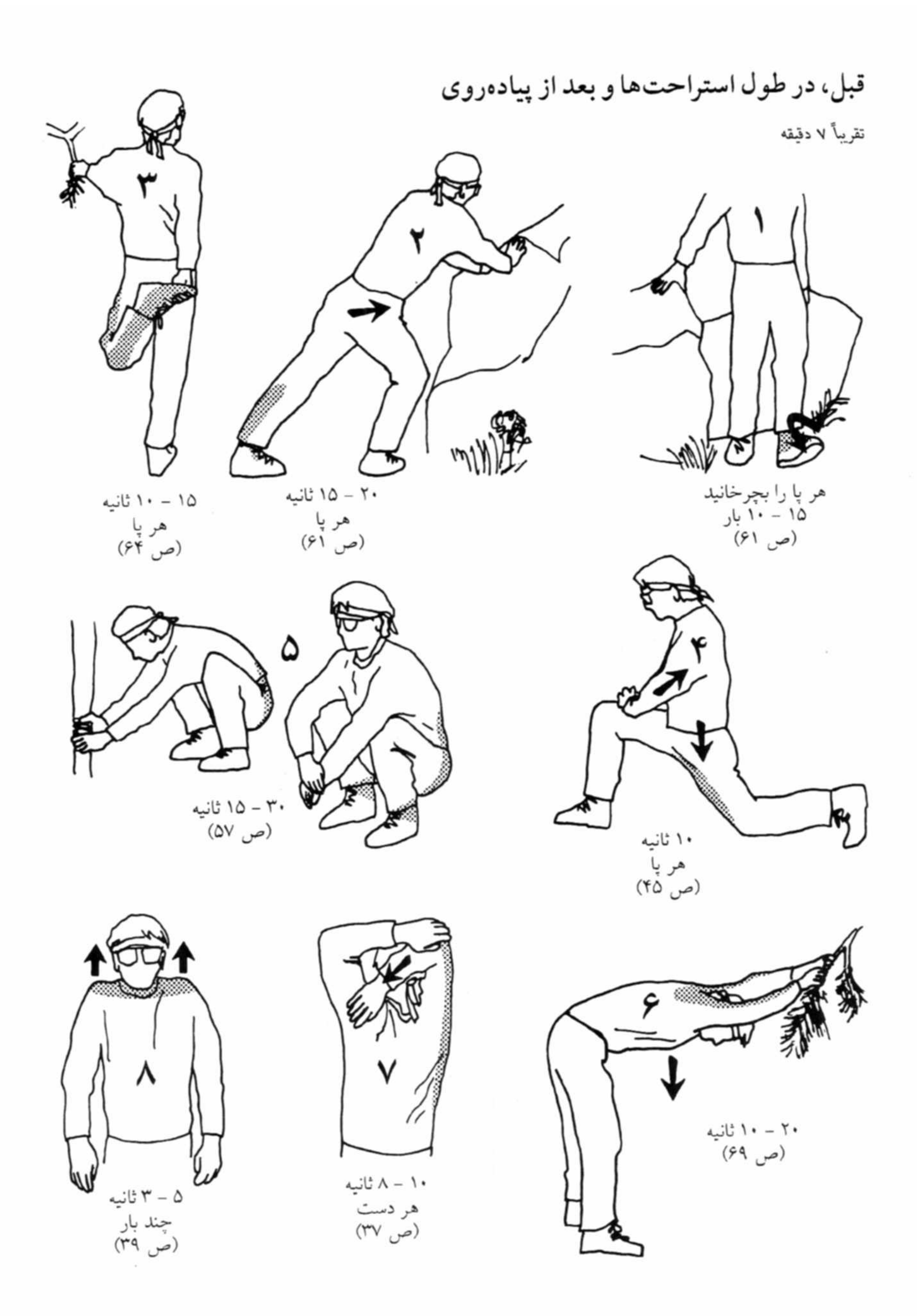




در صورت کمبود وقت کشش‌های ۲، ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، را تقریباً به مدت ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل، در طول استراحت‌ها و بعد از پیاده‌روی

تقریباً ۷ دقیقه



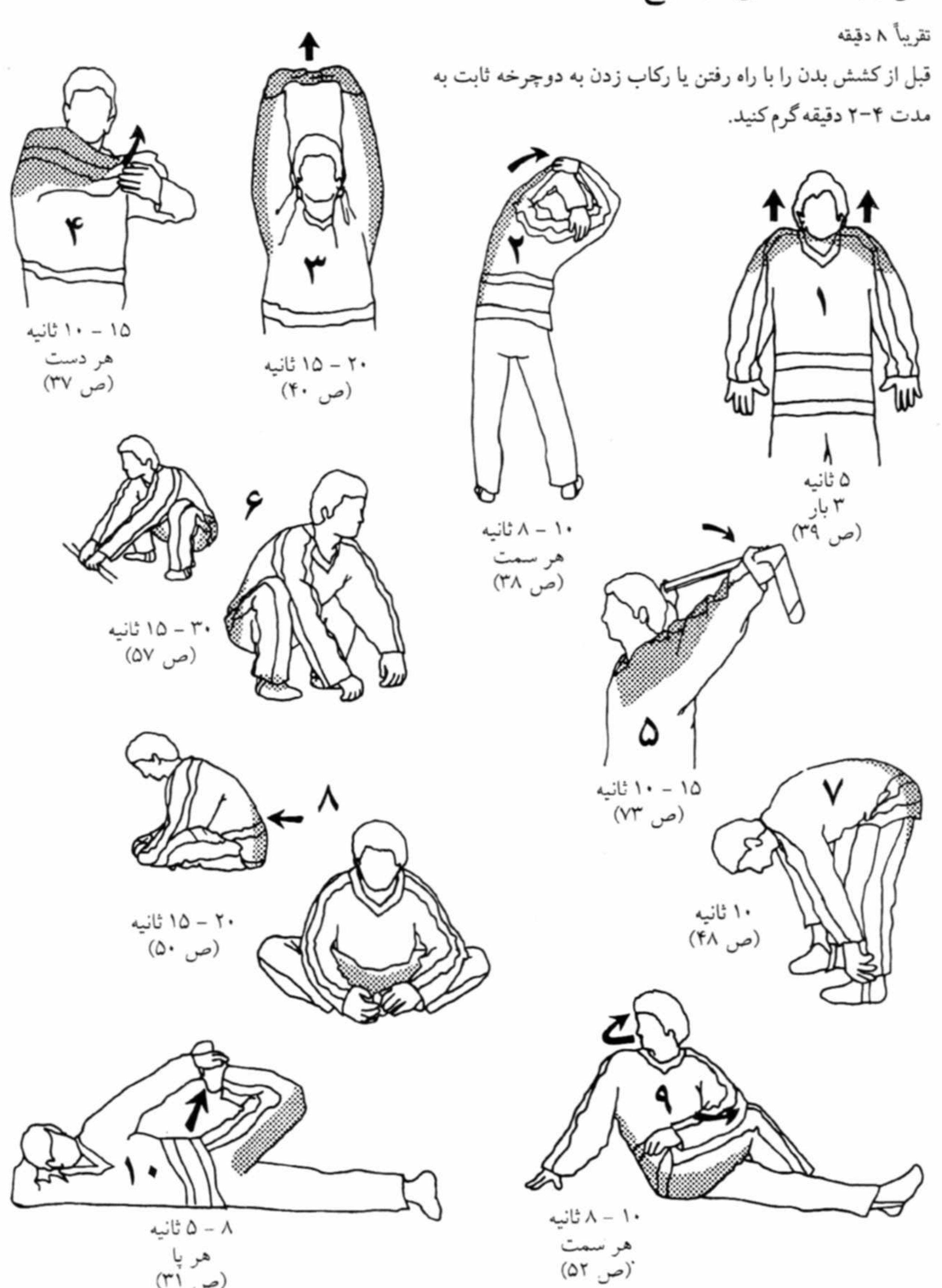


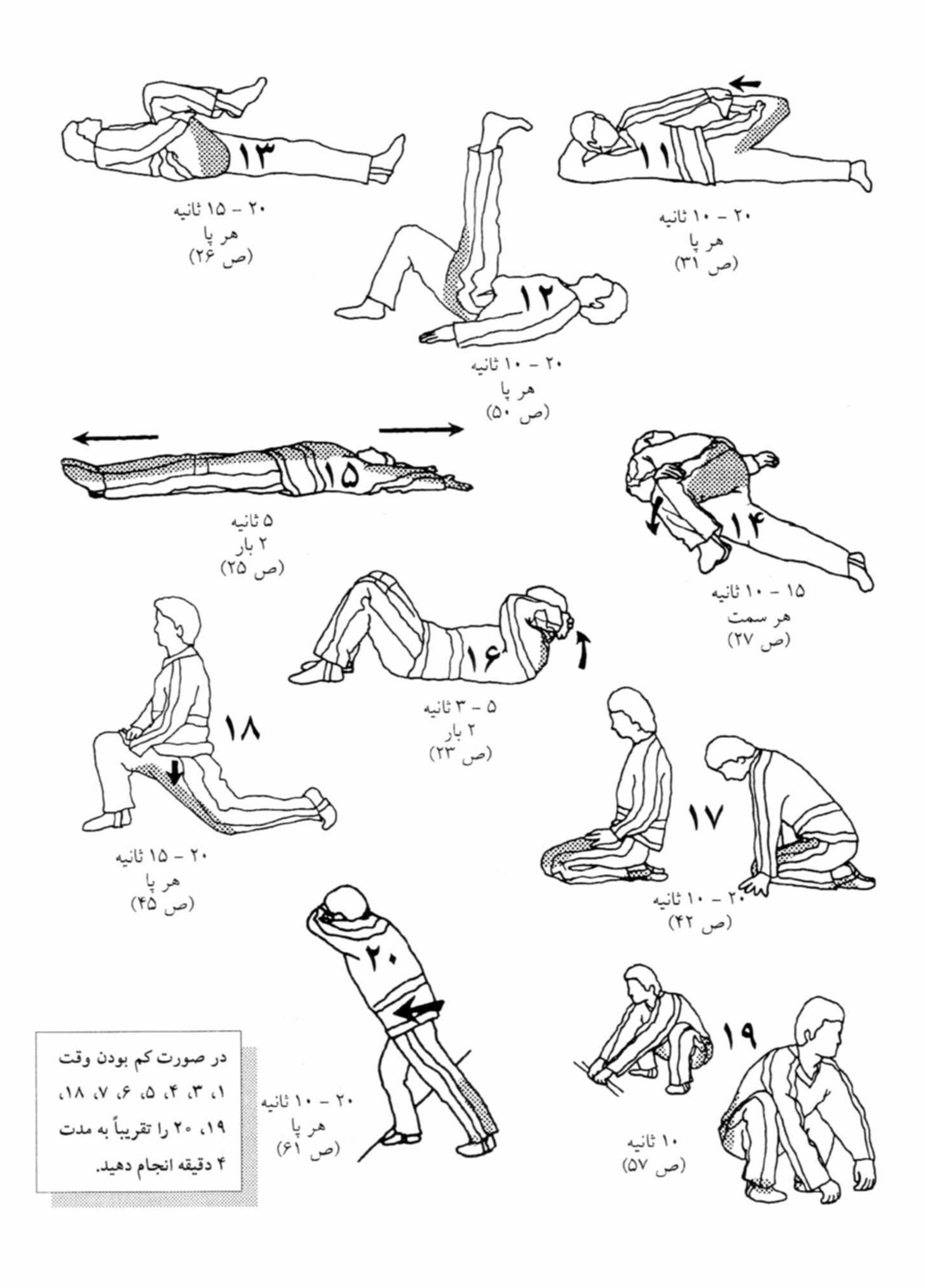
در صورت کم بودن وقت ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۵ تقریباً به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از هاکی روی یخ

تقریباً ۸ دقیقه

قبل از کشش بدن را با راه رفتن یا رکاب زدن به دوچرخه ثابت به مدت ۴-۲ دقیقه گرم کنید.



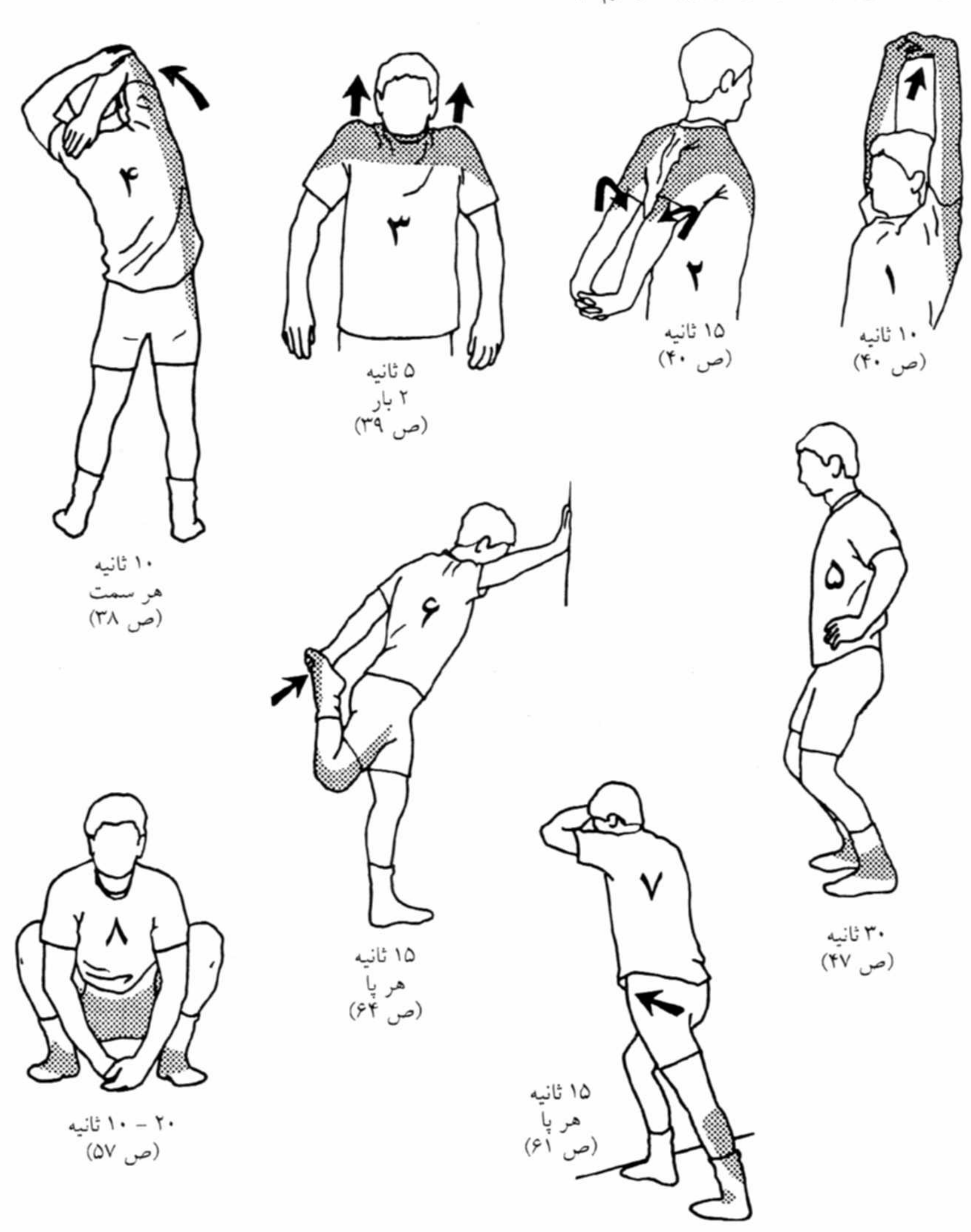


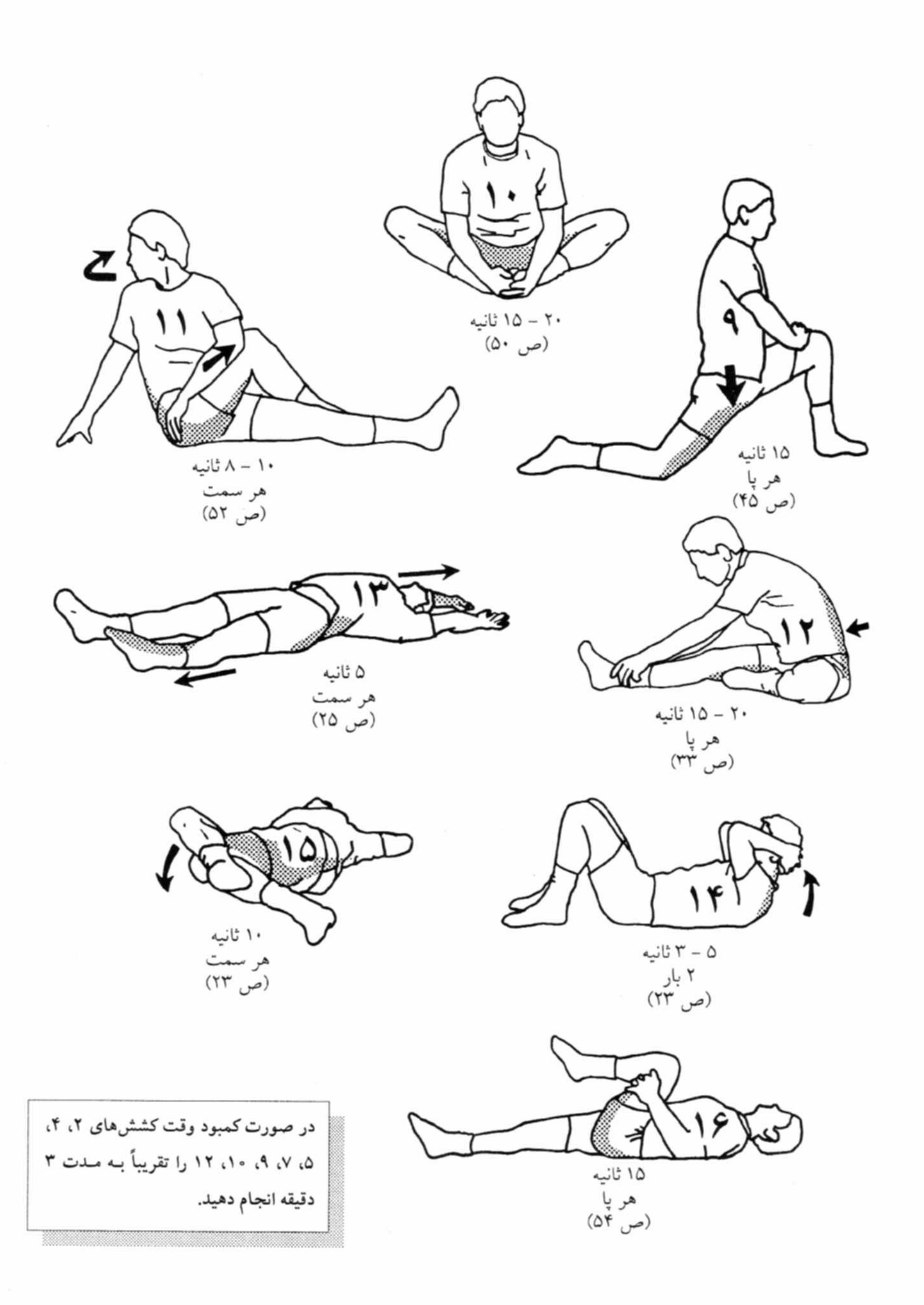
در صورت کم بودن وقت ۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ را تقریباً به مدت ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از اسکیت سرعت

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با چند دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.



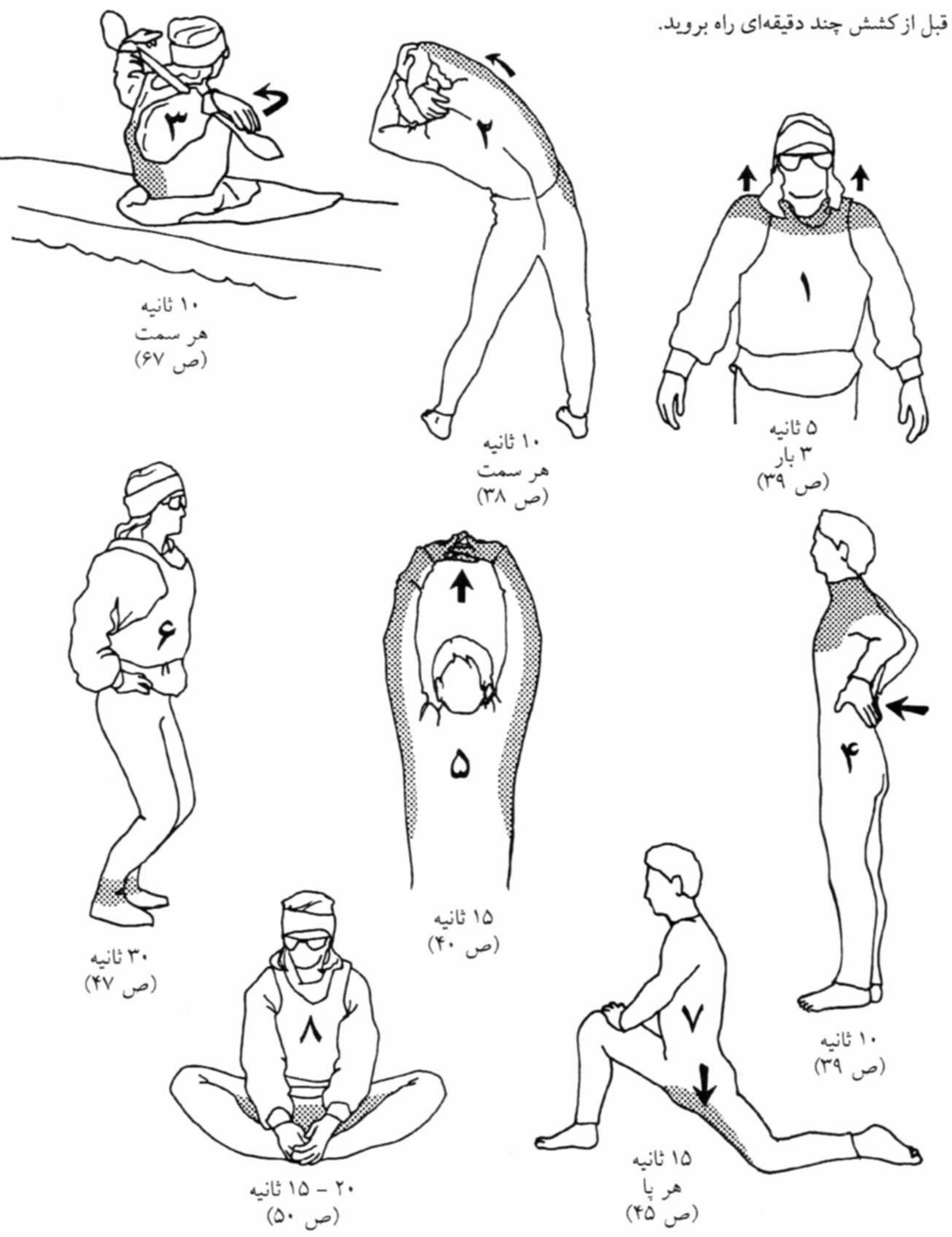


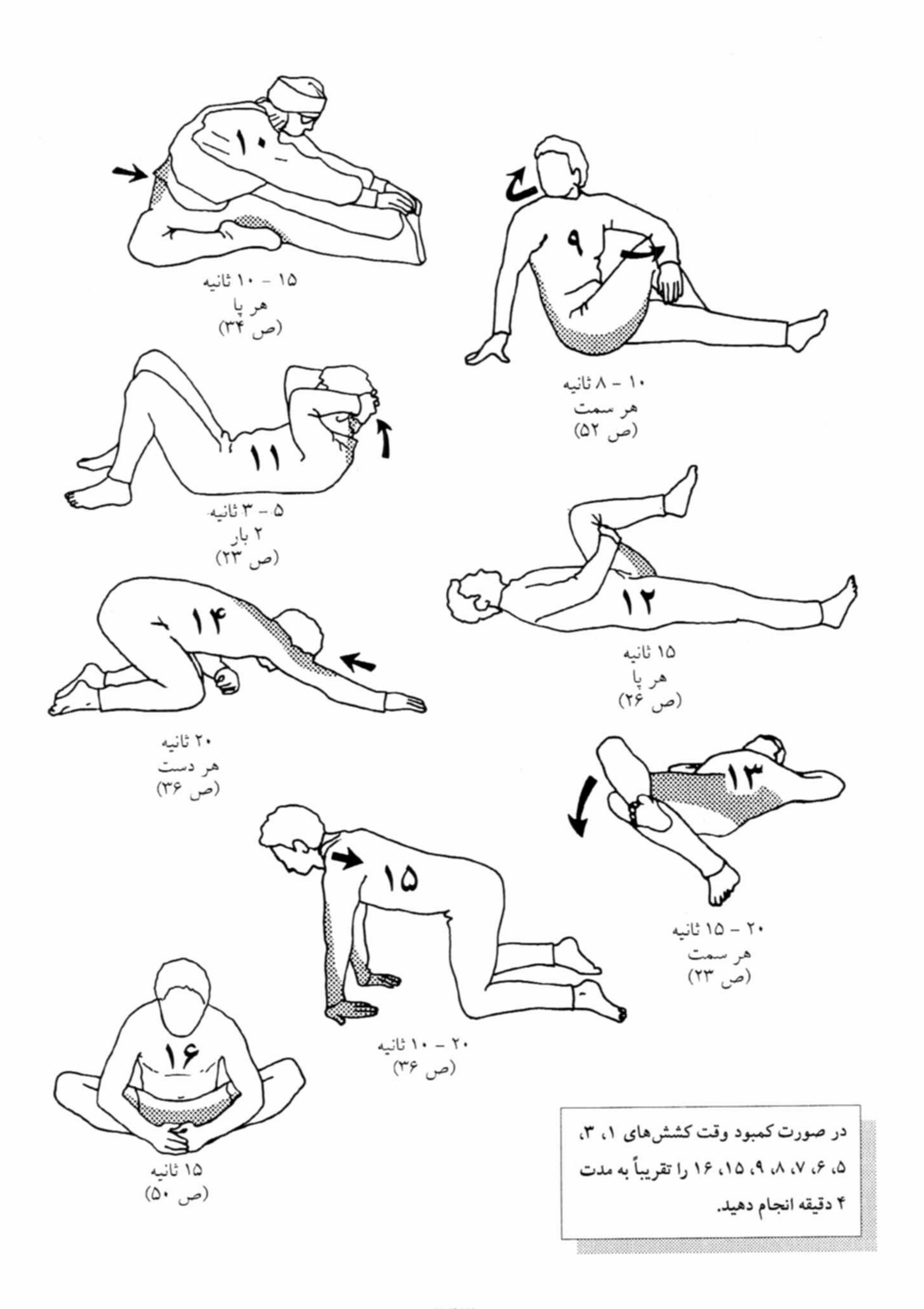
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۲، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ را تقریباً به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از قایقرانی

تقریباً ۷ دقیقه

قبل از کشش چند دقیقه‌ای راه بروید.





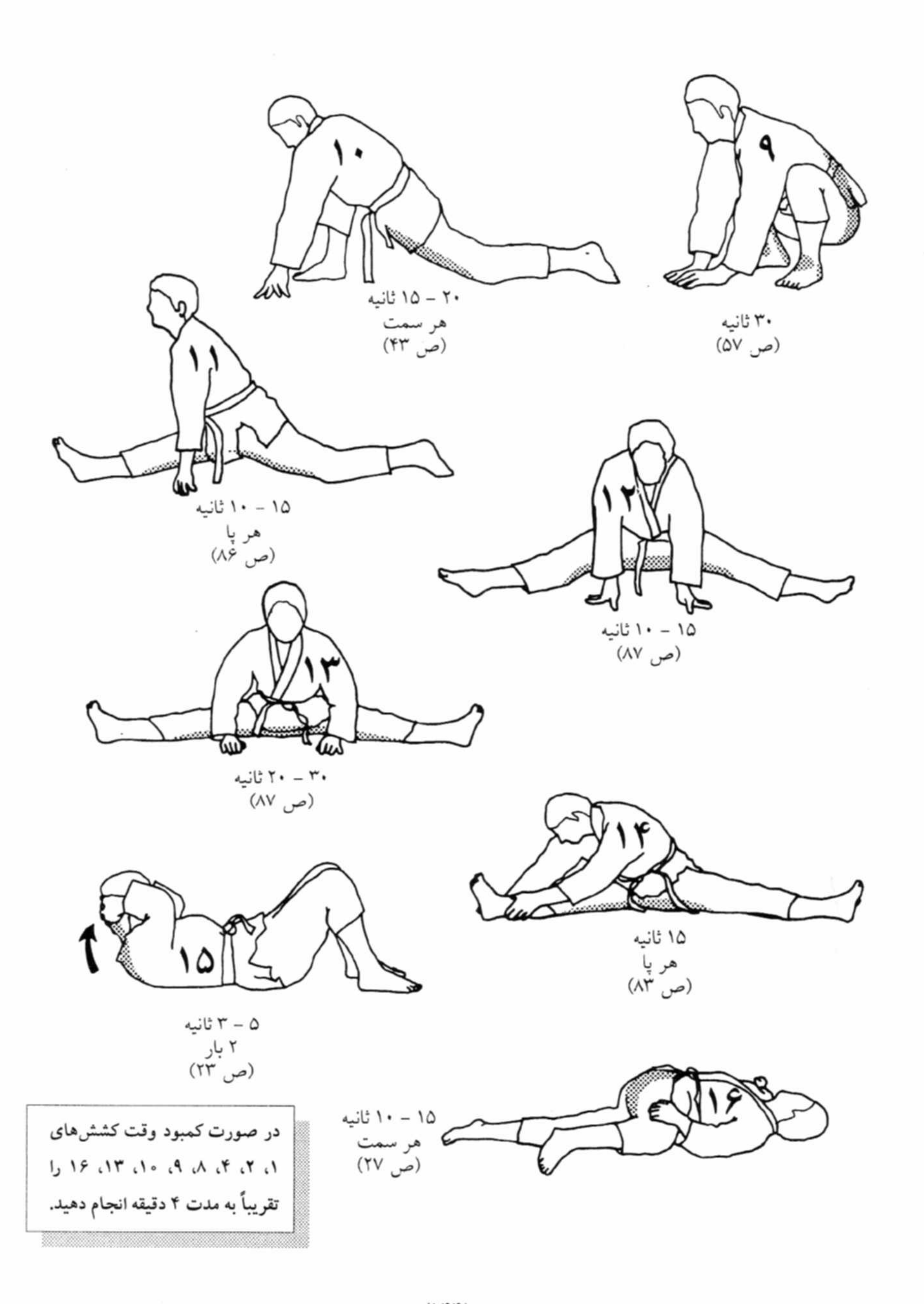
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۵، ۱۶ را تقریباً به مدت ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از ورزش‌های رزمی

تقریباً ۷ دقیقه

نکته: مجموعه کشش‌های زیر را نباید جایگزینی برای مجموعه‌های نرمشی سنتی در ورزش خود در نظر بگیرید. این مجموعه صرفاً برای افزایش انعطاف کلّی بدن در نظر گرفته شده‌اند و قبل از انجام دادن آنها باید بدن را خوب گرم کنید.



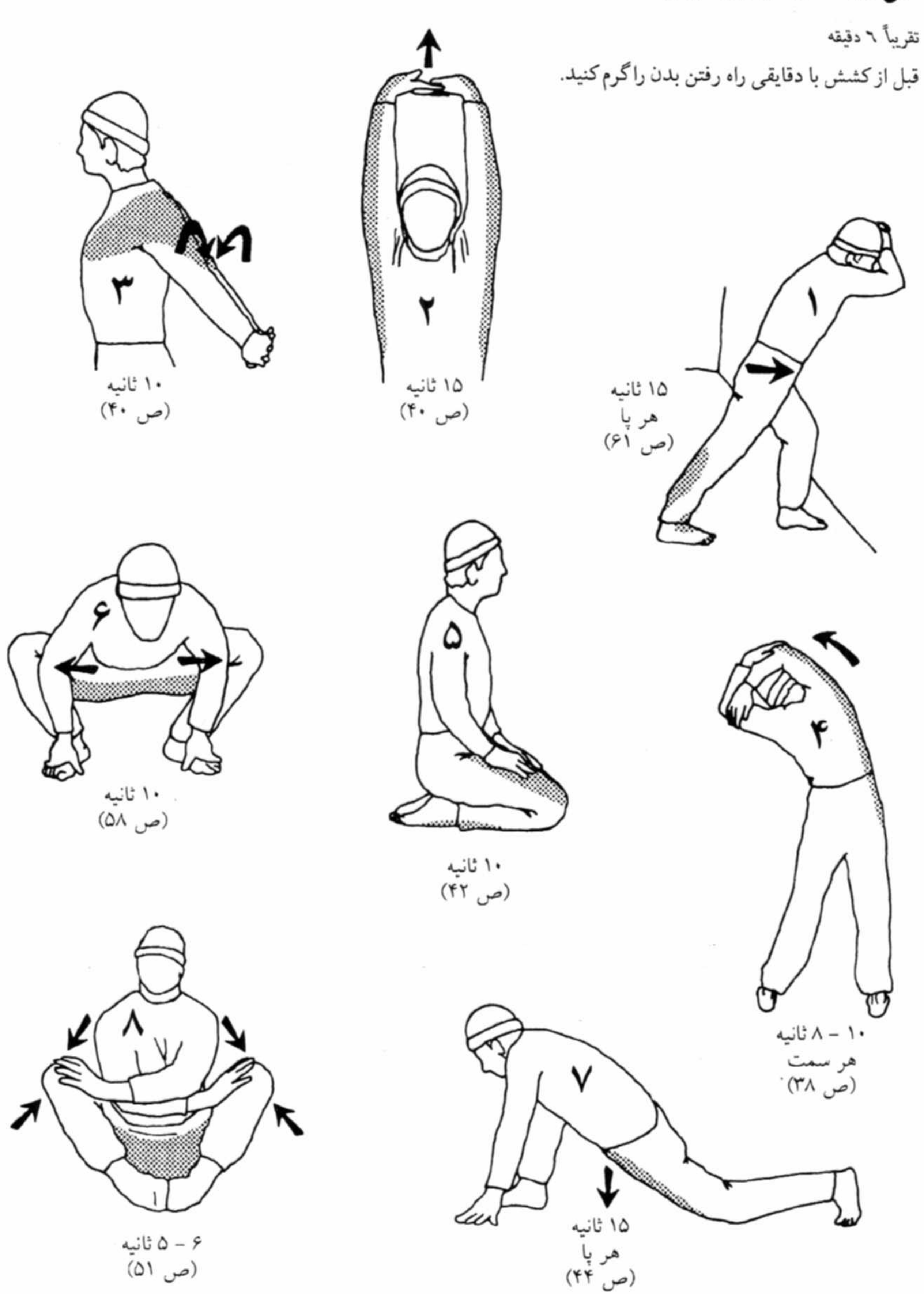


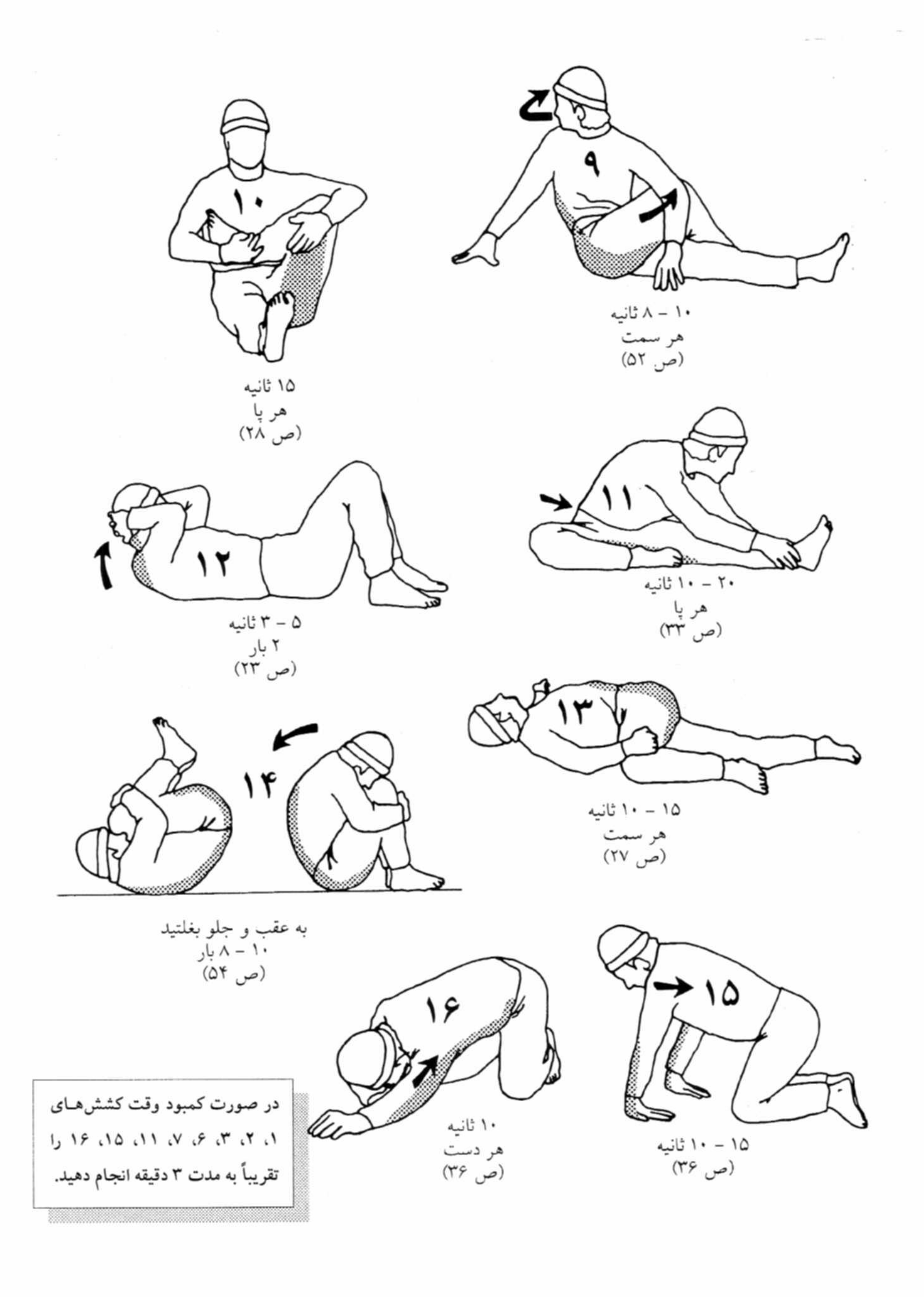
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۲، ۴، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ را تقریباً به مدت ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از موتورسواری

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با دقایقی راه رفتن بدن را گرم کنید.



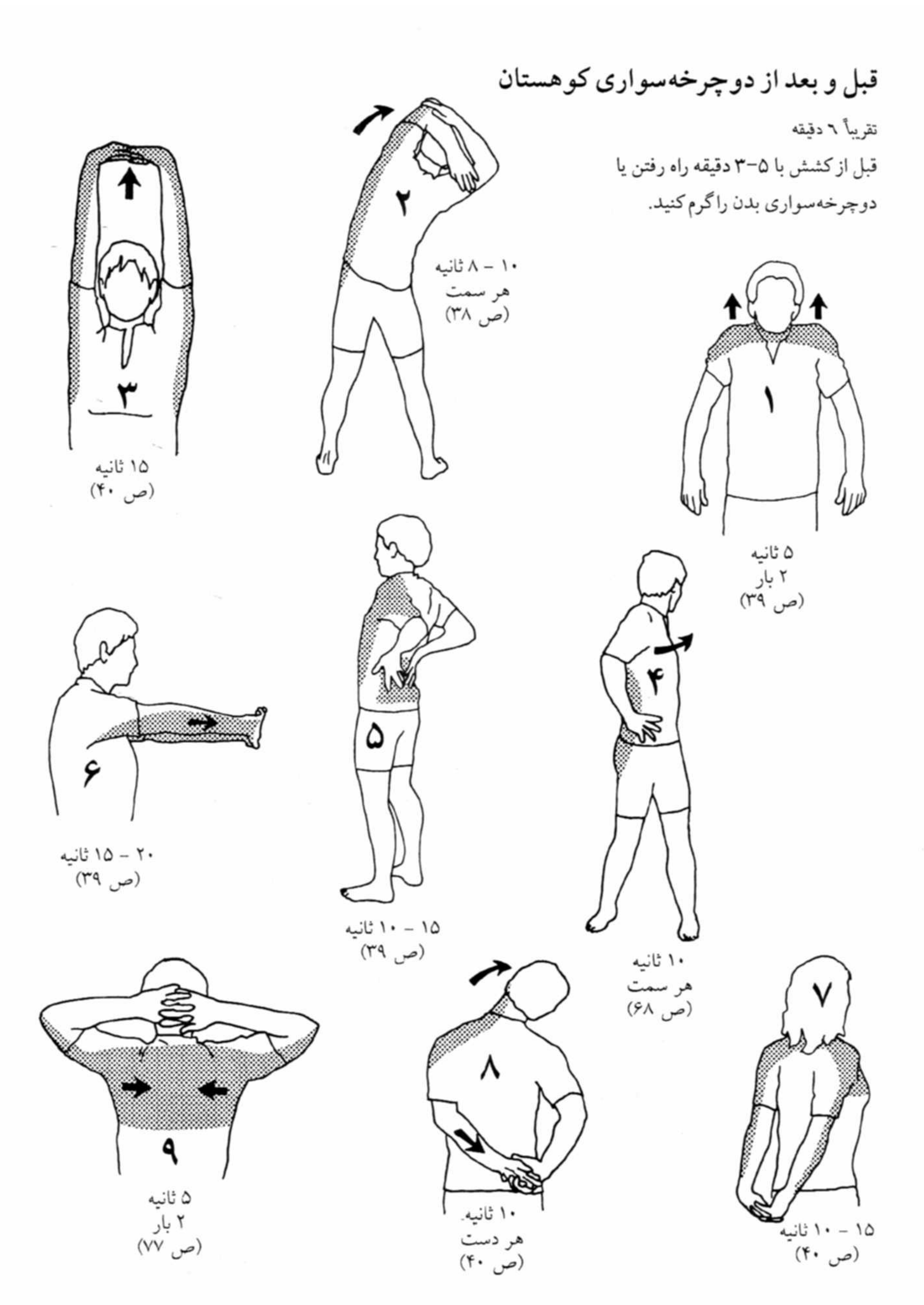


در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۲، ۳، ۶، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶ را تقریباً به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از دوچرخه‌سواری کوهستان

تقریباً ٦ دقیقه

قبل از کشش با ۵–۳ دقیقه راه رفتن یا دوچرخه‌سواری بدن را گرم کنید.



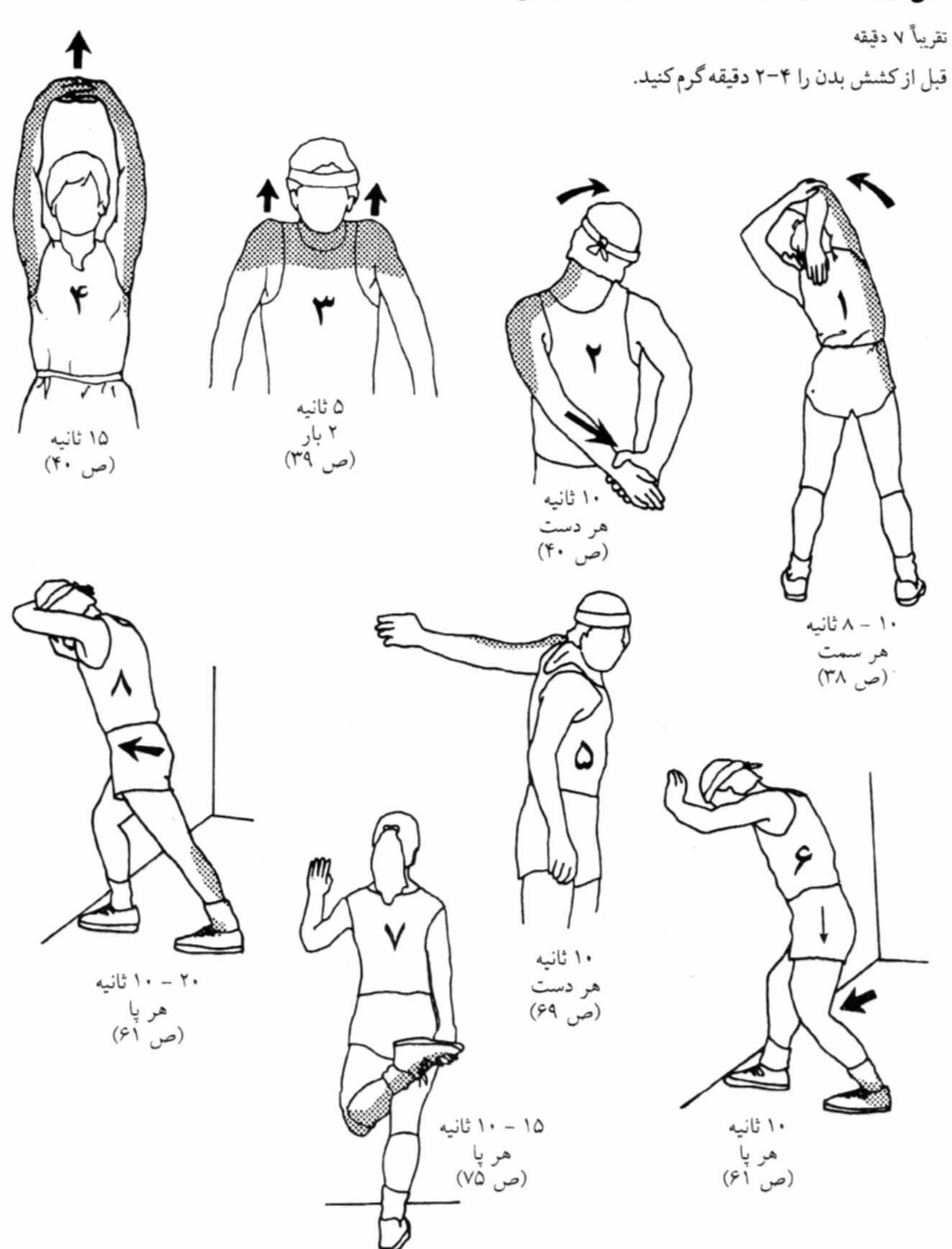


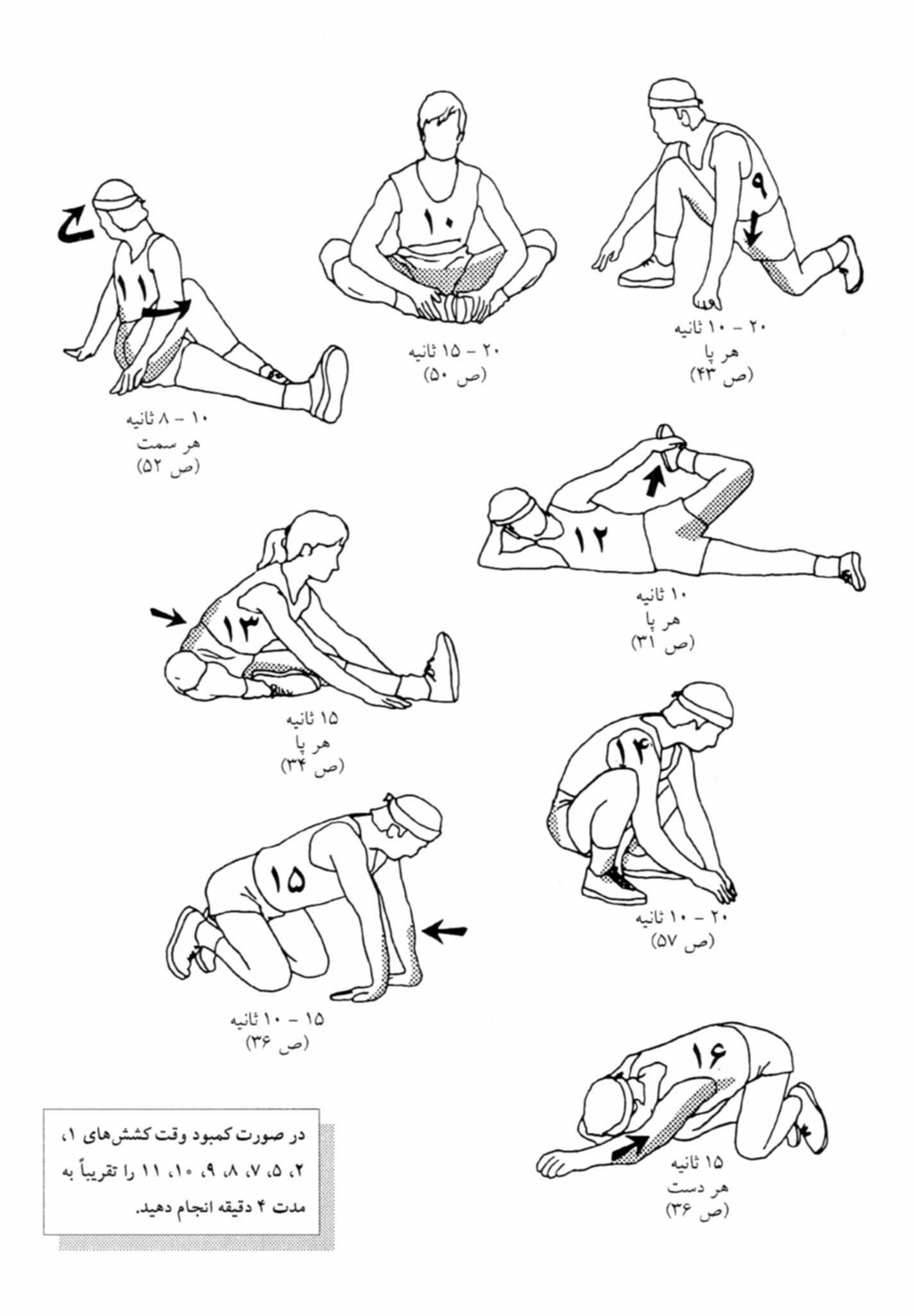
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ را تقریباً ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از راکتبال، هندبال و اسکواش

تقریباً ۷ دقیقه

قبل از کشش بدن را ۴-۲ دقیقه گرم کنید.



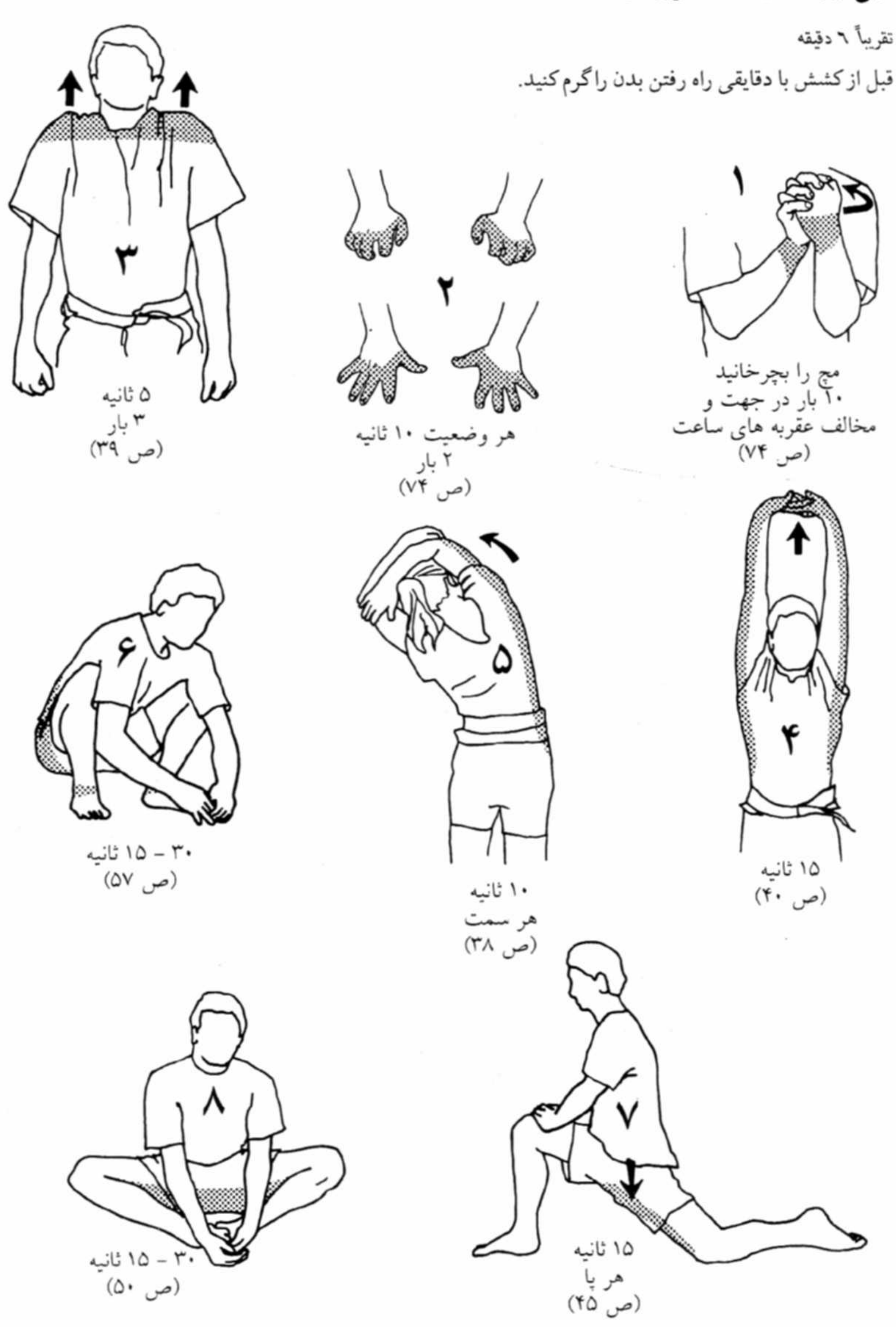


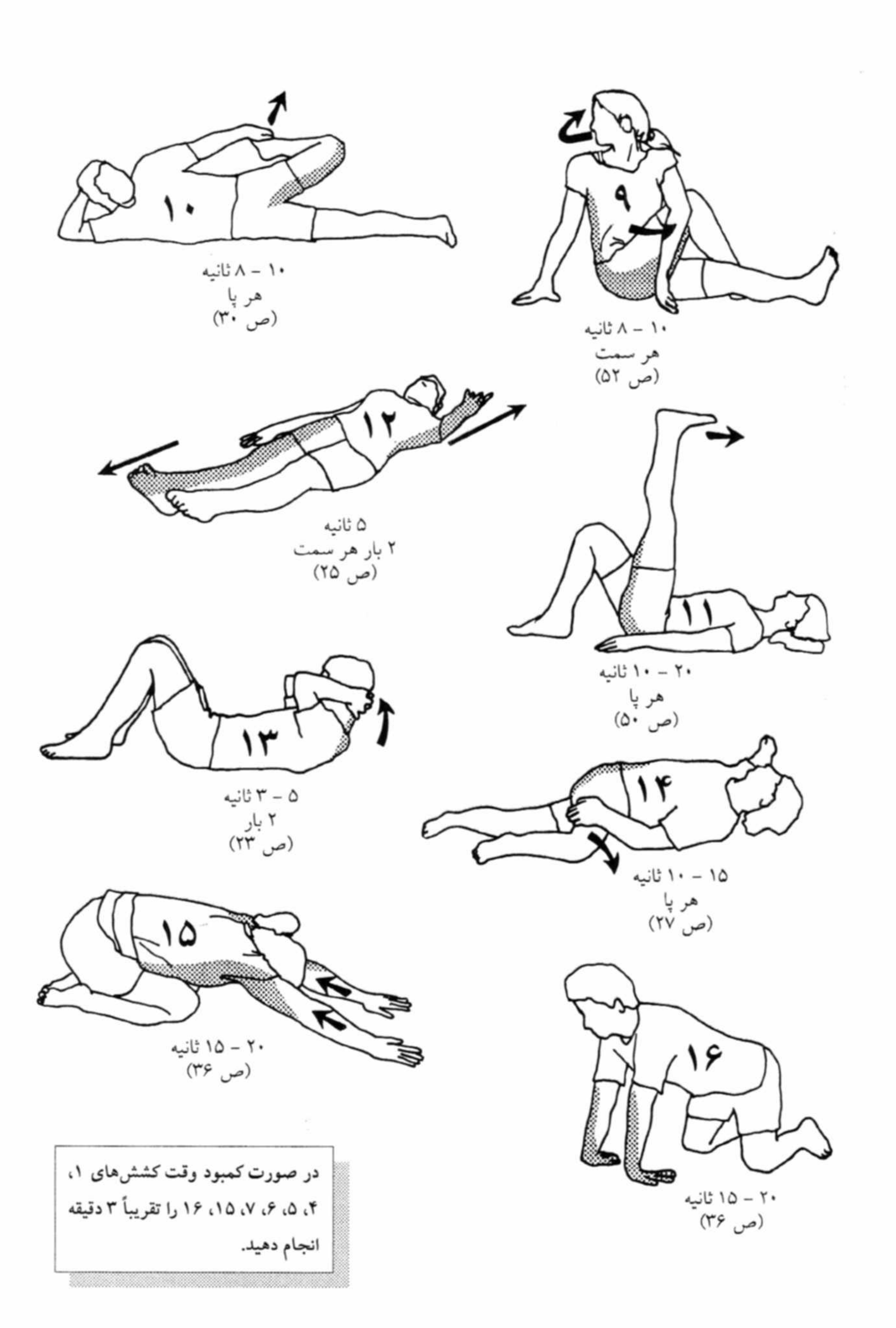
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۲، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ را تقریباً به مدت ۴ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از سنگ‌نوردی

تقریباً ٦ دقیقه

قبل از کشش با دقایقی راه رفتن بدن را گرم کنید.



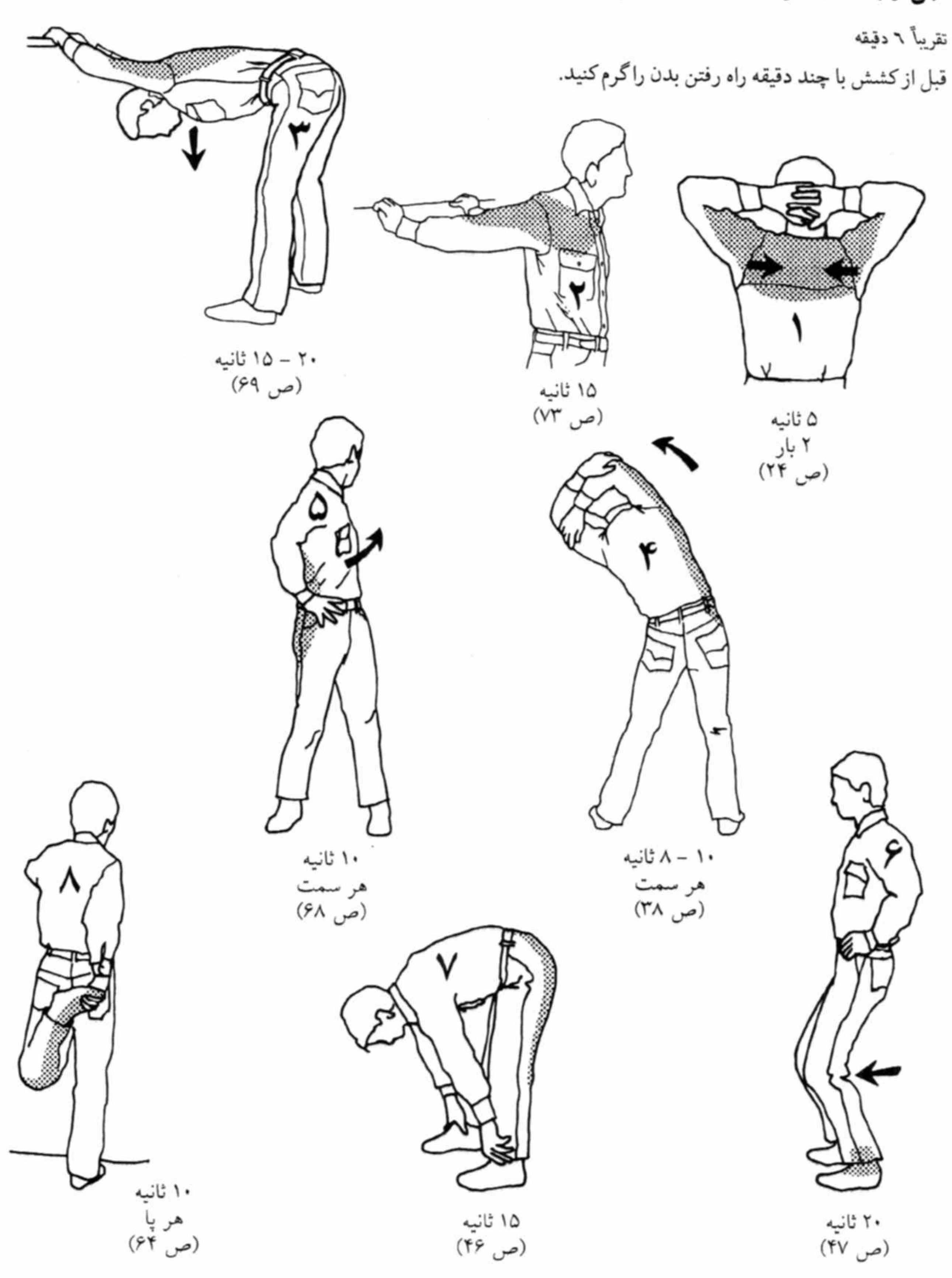


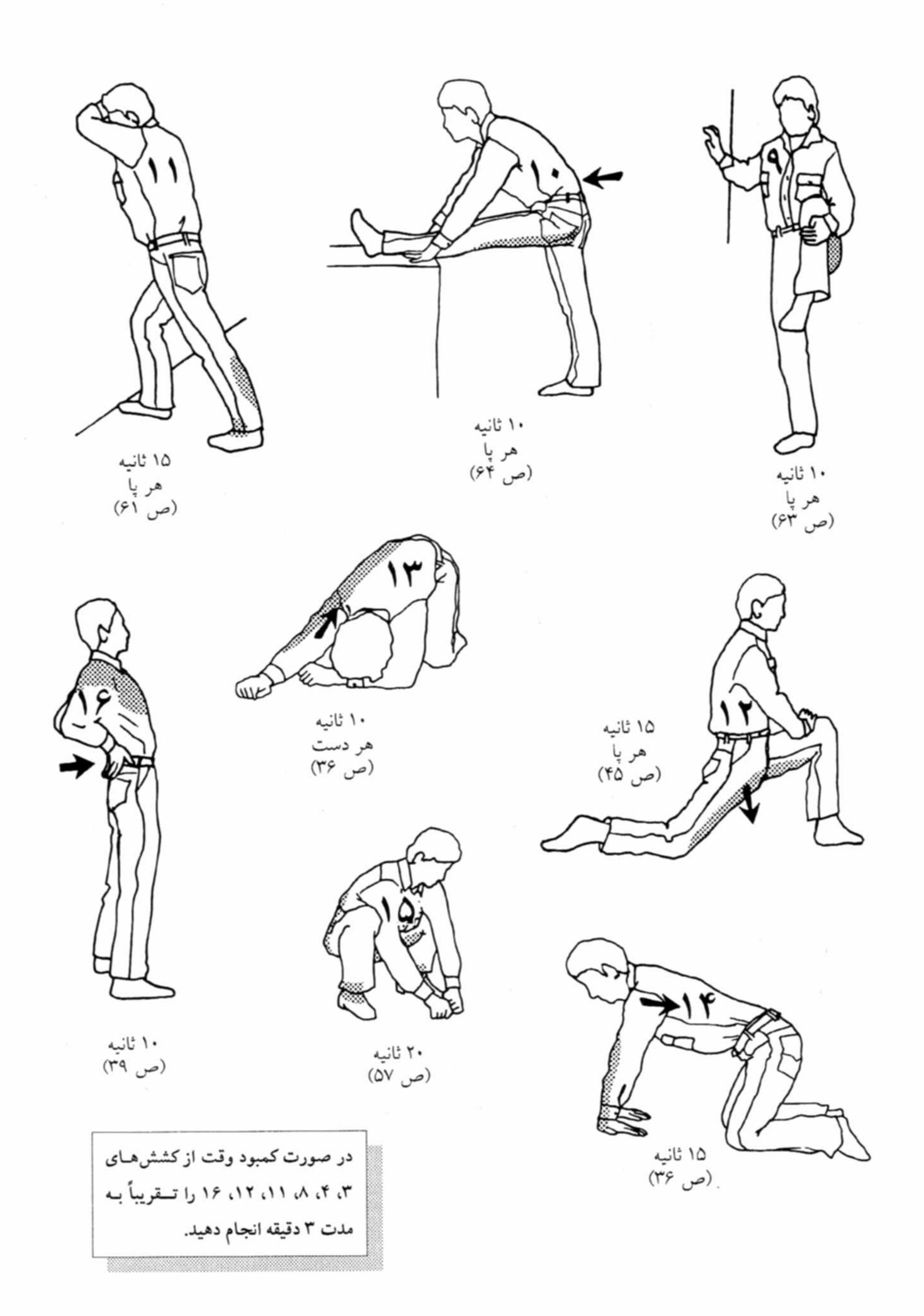
در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۵، ۱۶ را تقریباً ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از سوارکاری نمایشی

تقریباً ٦ دقیقه

قبل از کشش با چند دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.





در صورت کمبود وقت از کشش‌های ۳، ۴، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶ را تقریباً به مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

قبل از دویدن

تقریباً ۴ دقیقه

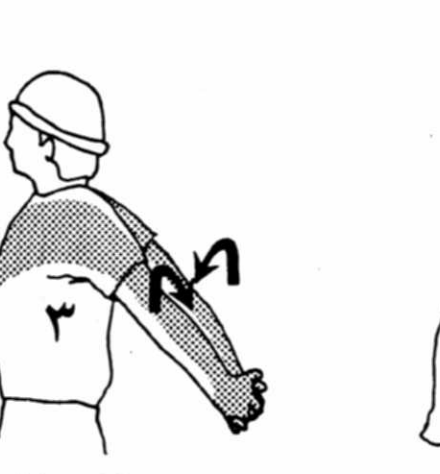
قبل از کشش با ۵–۳ دویدن بدن را گرم کنید.



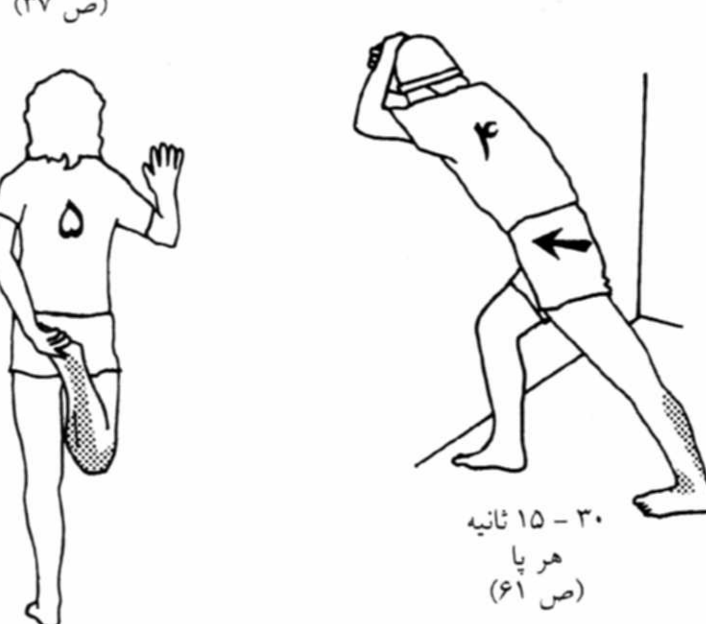
۵ – ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)



۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۷)



۱۵ – ۱۰ ثانیه
(ص ۴۰)



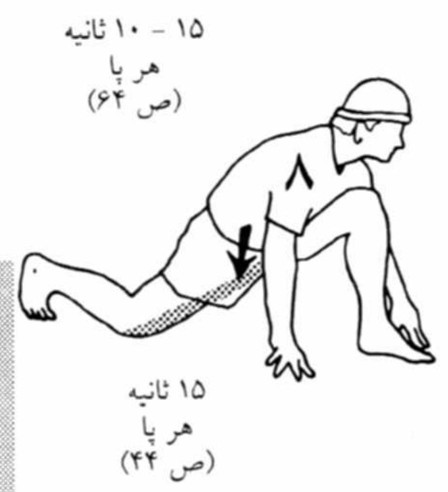
۳۰ – ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)



۳۰ – ۱۵ ثانیه
(ص ۴۷)

۱۵ – ۱۰ ثانیه
(ص ۴۶)

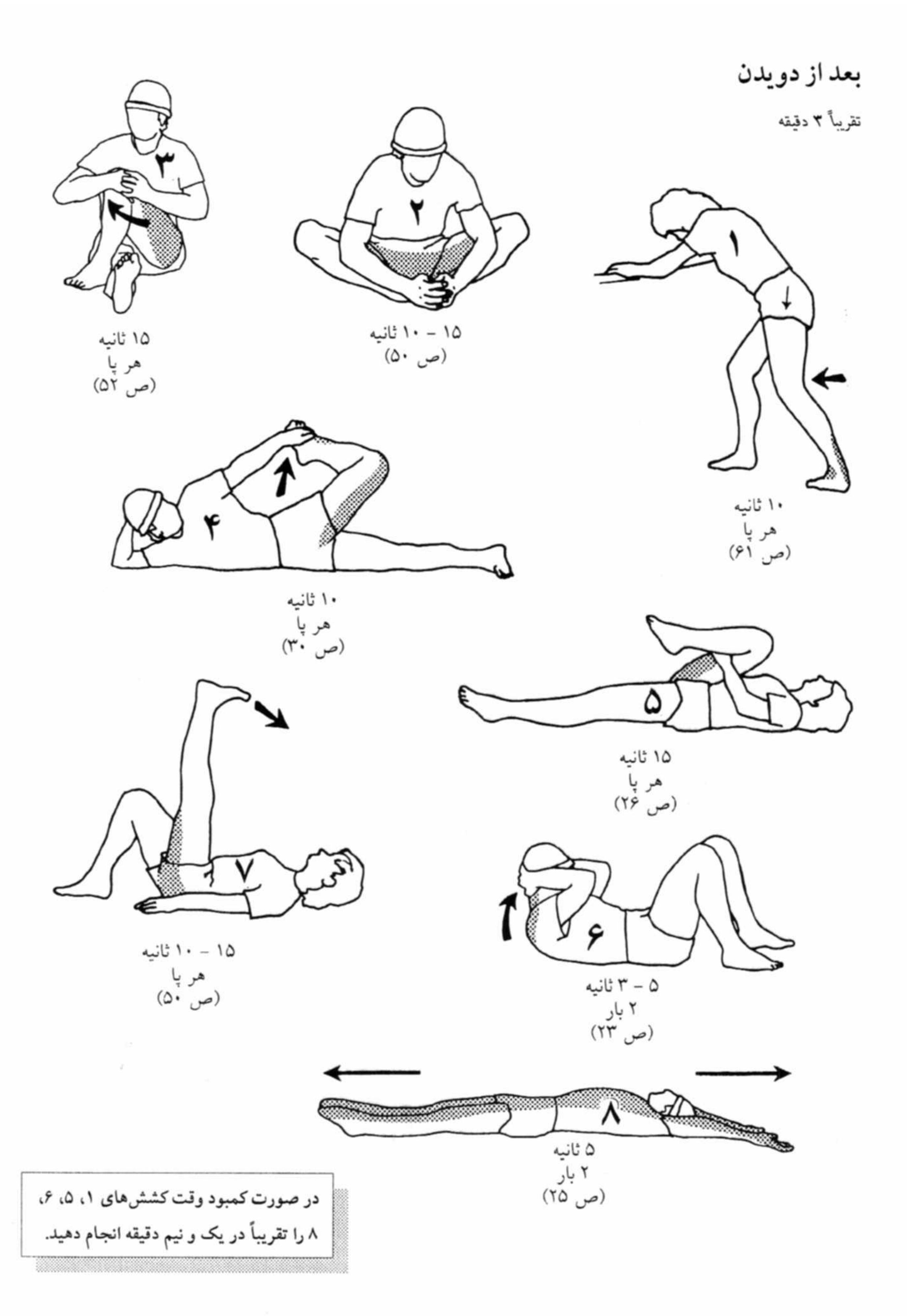


۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۴)

در صورت کمبود وقت، پس از ۳–۲ دقیقه گرم کردن کشش‌های ۳، ۴، ۵، ۸ را تقریباً به مدت یک و نیم دقیقه انجام دهید.

بعد از دویدن

تقریباً ۳ دقیقه

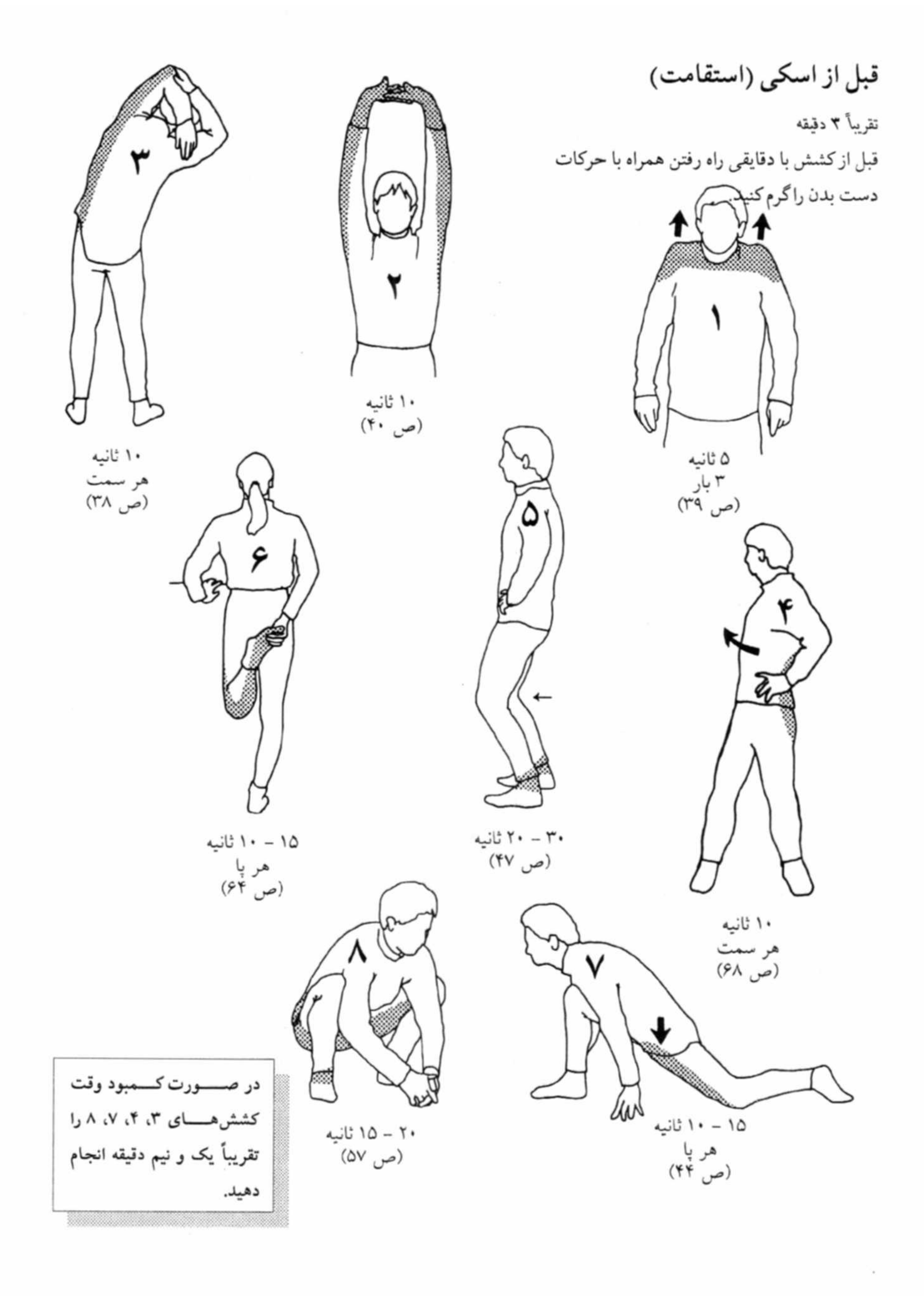


در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۵، ۶، ۸ را تقریباً در یک و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل از اسکی (استقامت)

تقریباً ۳ دقیقه

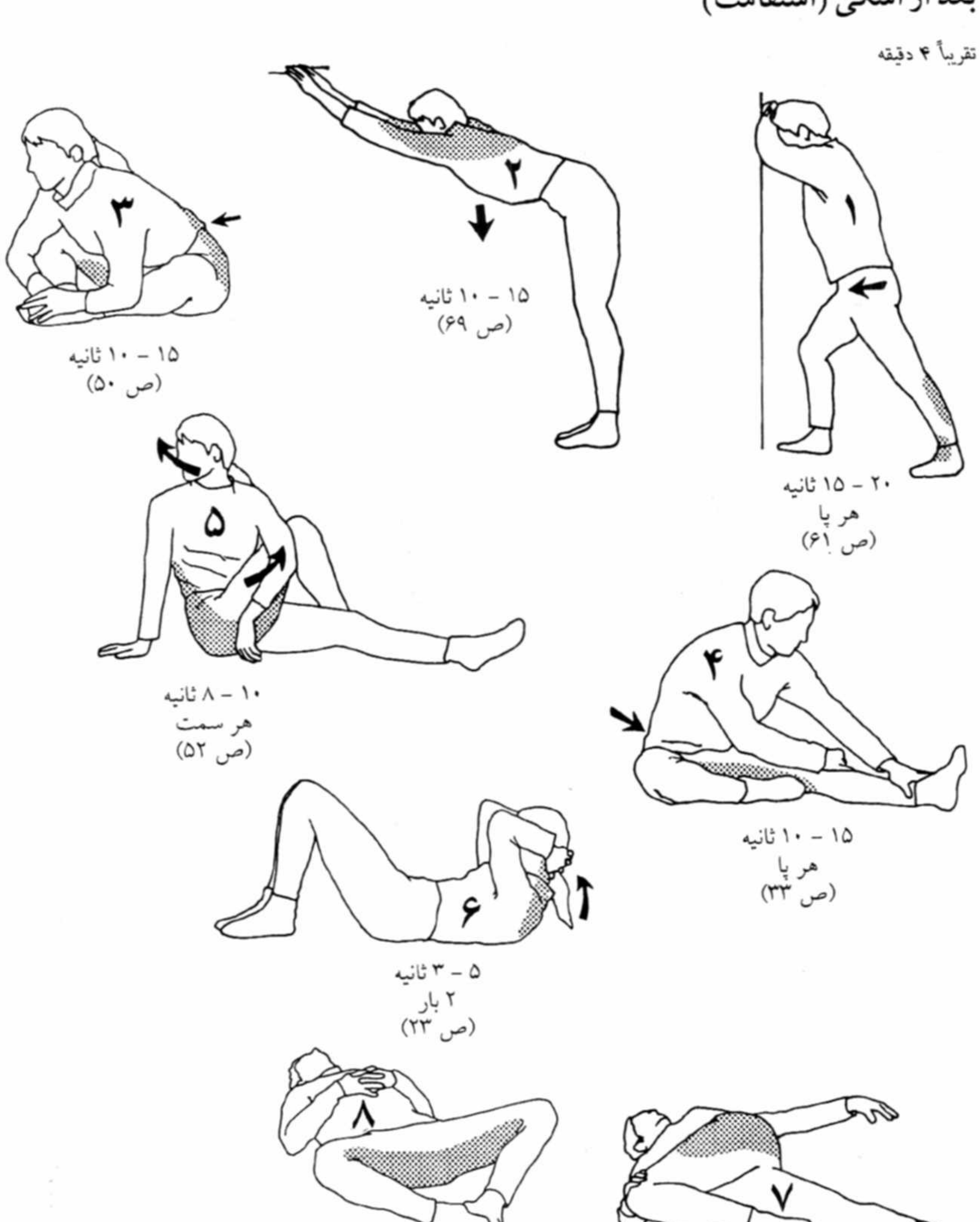
قبل از کشش با دقایقی راه رفتن همراه با حرکات دست بدن را گرم کنید.



در صورت کمبود وقت کشش‌های ۳، ۴، ۷، ۸ را تقریباً یک و نیم دقیقه انجام دهید.

بعد از اسکی (استقامت)

تقریباً ۴ دقیقه

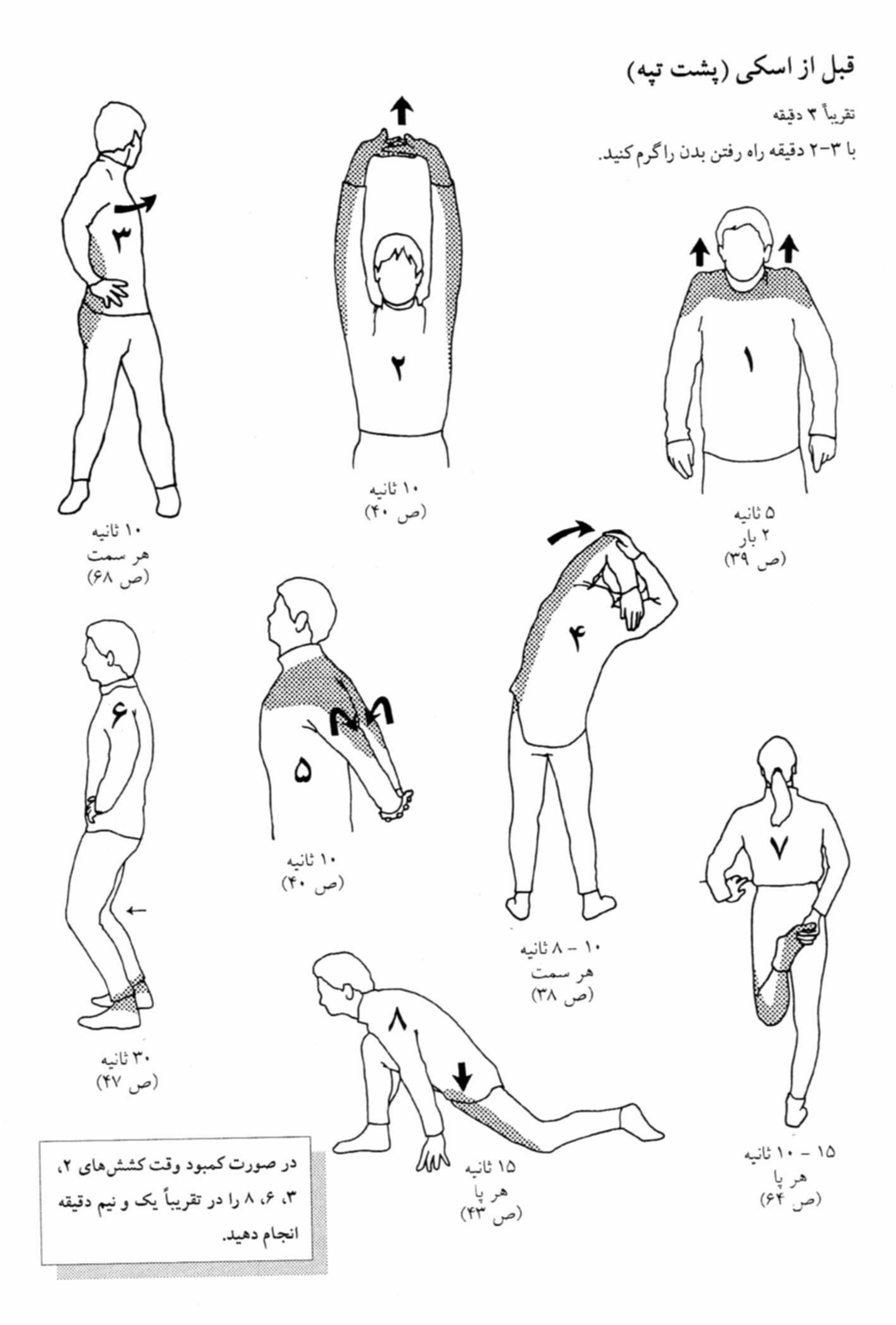


در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۳، ۴، ۵ را در تقریباً ۲ دقیقه انجام دهید.

قبل از اسکی (پشت تپه)

تقریباً ۳ دقیقه

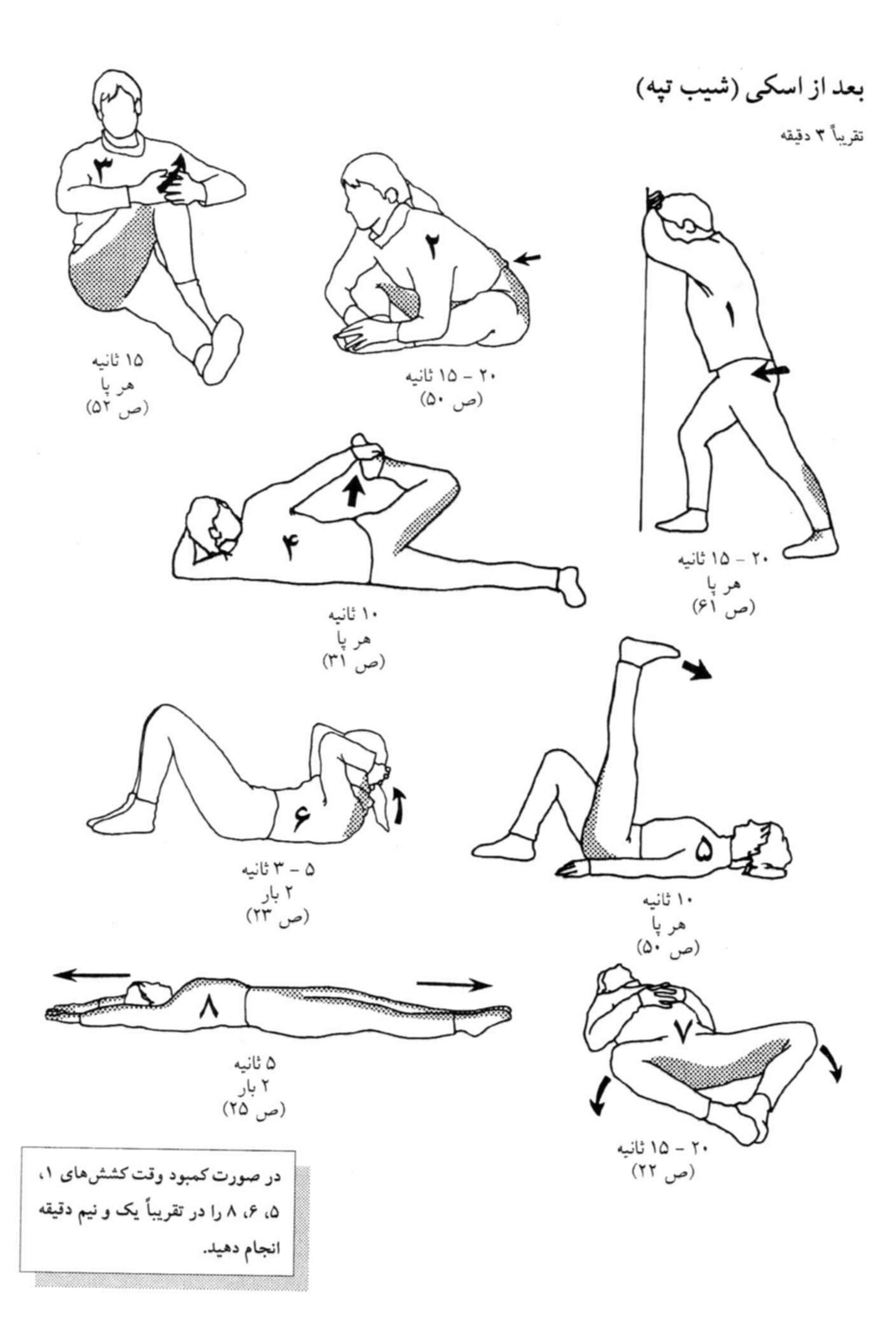
با ۳-۲ دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.



در صورت کمبود وقت کشش‌های ۲، ۳، ۶، ۸ را در تقریباً یک و نیم دقیقه انجام دهید.

بعد از اسکی (شیب تپه)

تقریباً ۳ دقیقه

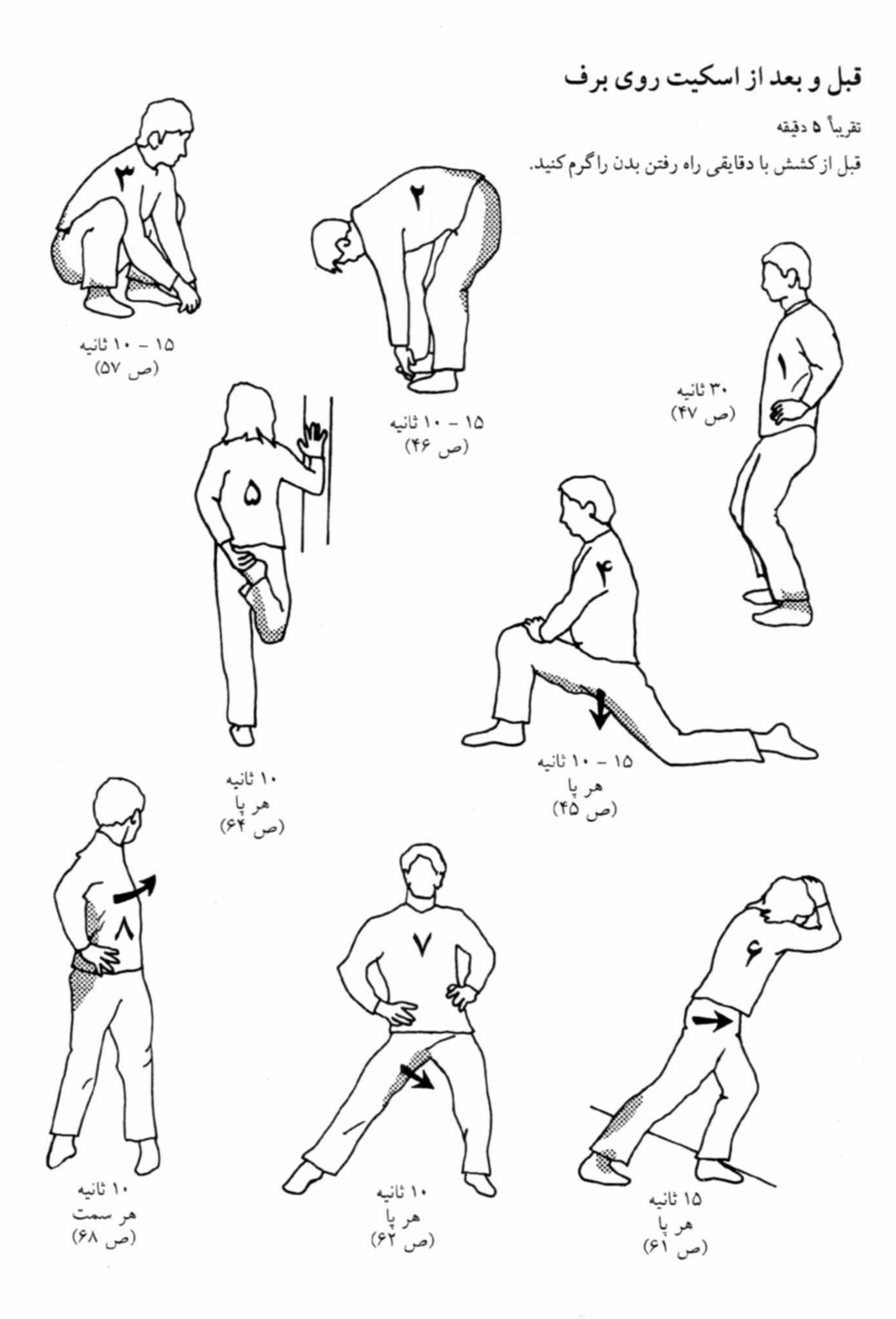


در صورت کمبود وقت کشش‌های ۱، ۵، ۶، ۸ را در تقریباً یک و نیم دقیقه انجام دهید.

قبل و بعد از اسکیت روی برف

تقریباً **۵ دقیقه**

قبل از کشش با دقایقی راه رفتن بدن را گرم کنید.



۳۰ ثانیه
(ص ۴۷)

۱۰ – ۱۵ ثانیه
(ص ۴۶)

۱۰ – ۱۵ ثانیه
(ص ۵۷)

۱۰ – ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۵)

۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)

۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۲)

۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۶۸)

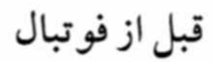


وقت کم دارید؟

کشش‌های زیر را انجام دهید:

۳، ۴، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳.

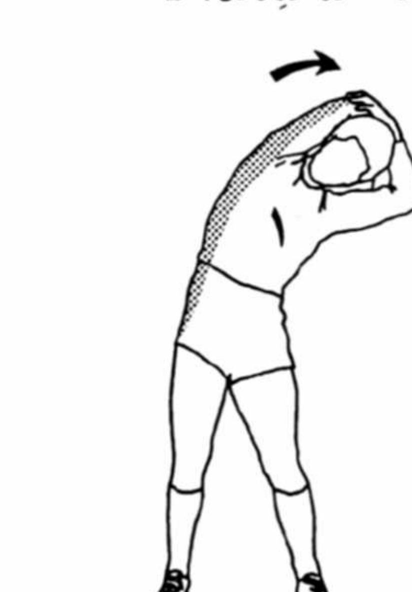
تقریباً ۲ دقیقه



قبل از فوتبال

تقریباً ۳ دقیقه

قبل از کشش یک دور دورِ زمین بدوید.



۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)



۱۵ – ۱۰ ثانیه
(ص ۴۰)

۳۰ – ۲۰ ثانیه
(ص ۴۷)



۸ – ۵ ثانیه
(ص ۵۱)



۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)

۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۳۳)



۱۵ – ۱۰ ثانیه
(ص ۵۷)



۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)

وقت کم دارید؟

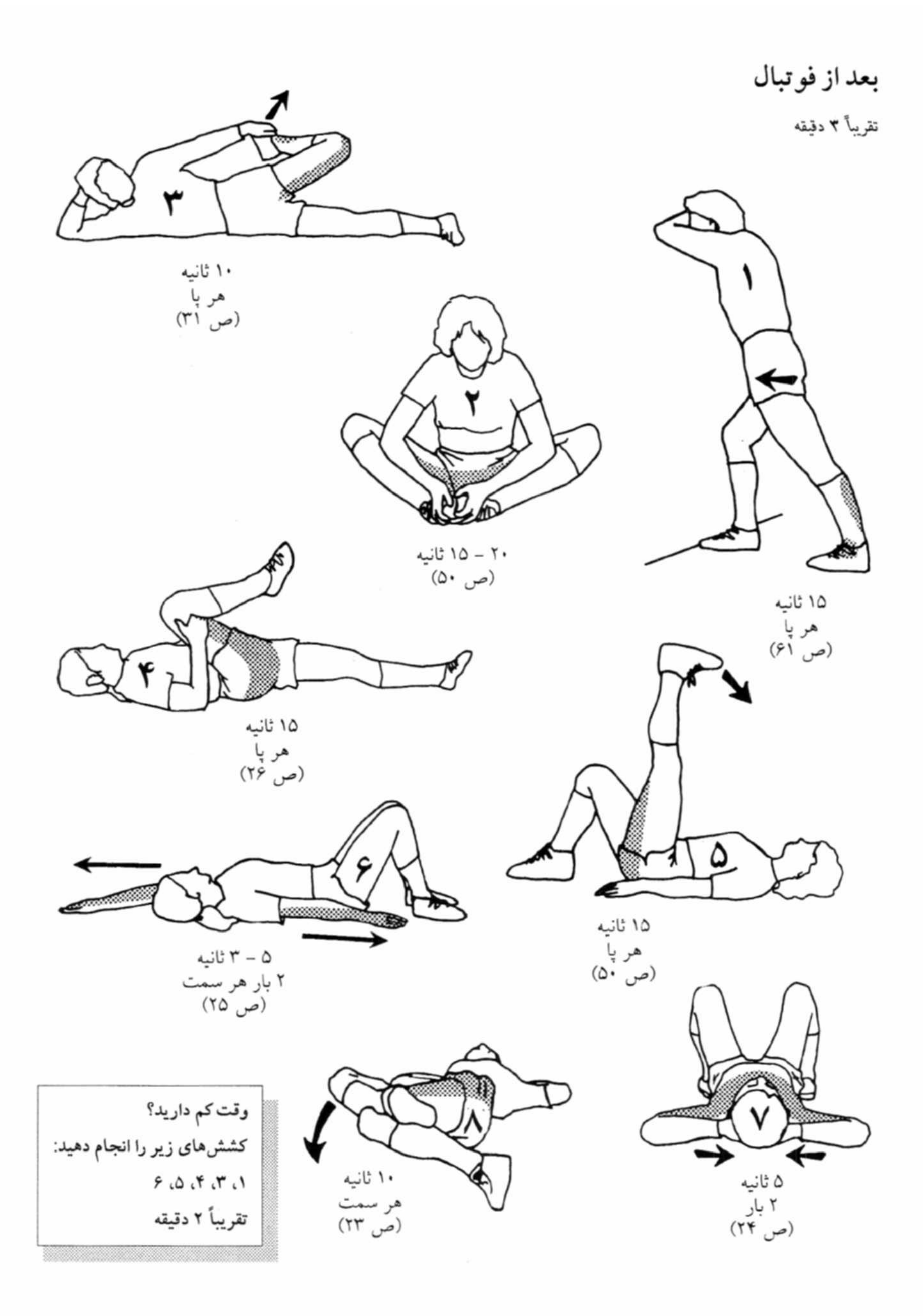
بعد از یک نرمش سبک ۳–۲ دقیقه‌ای، کشش‌های زیر را انجام دهید:

۱، ۲، ۳، ۴، ۸

تقریباً ۲ دقیقه

بعد از فوتبال

تقریباً ۳ دقیقه



وقت کم دارید؟

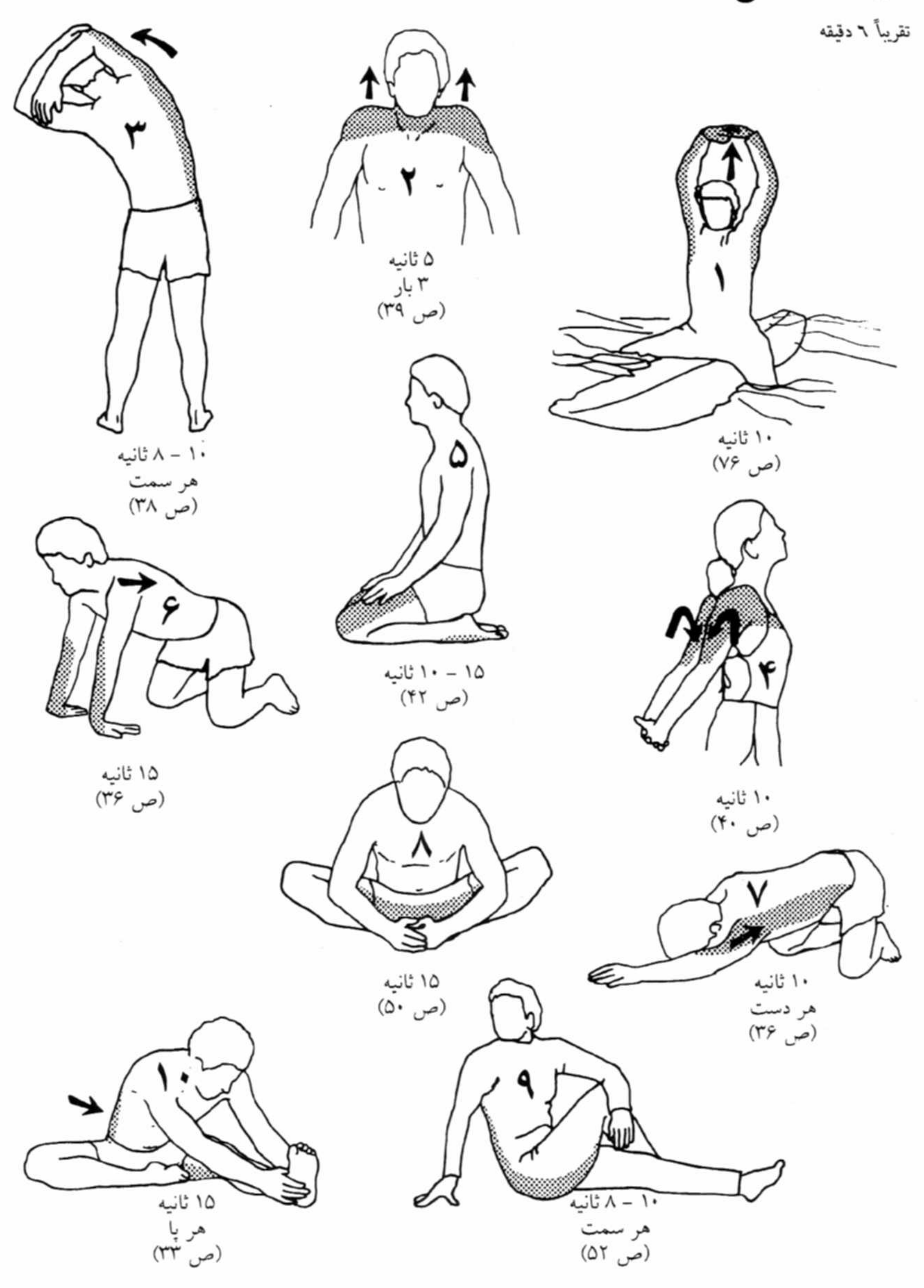
کشش‌های زیر را انجام دهید:

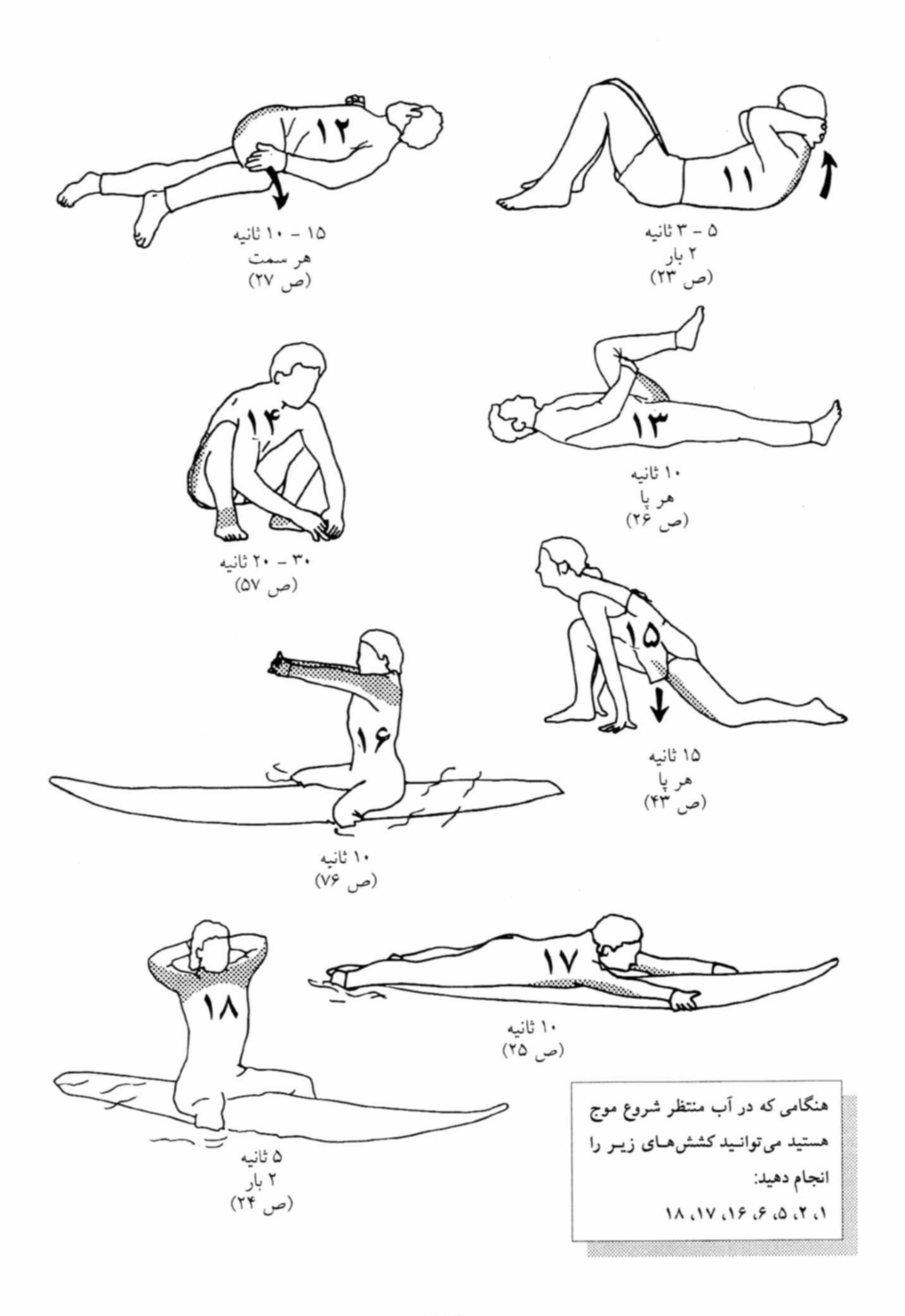
۱، ۳، ۴، ۵، ۶

تقریباً ۲ دقیقه

قبل و بعد از موج‌سواری

تقریباً ۶ دقیقه





هنگامی که در آب منتظر شروع موج هستید می‌توانید کشش‌های زیر را انجام دهید:

۱، ۲، ۵، ۶، ۱۶، ۱۷، ۱۸

قبل و بعد از شنا

تقریباً ۵ دقیقه

قبل از کشش با ۳-۲ دقیقه راه رفتن همراه با حرکت دست‌ها بدن را گرم کنید:

۵ ثانیه
۳ بار
(ص ۳۹)

۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۴۰)

۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)

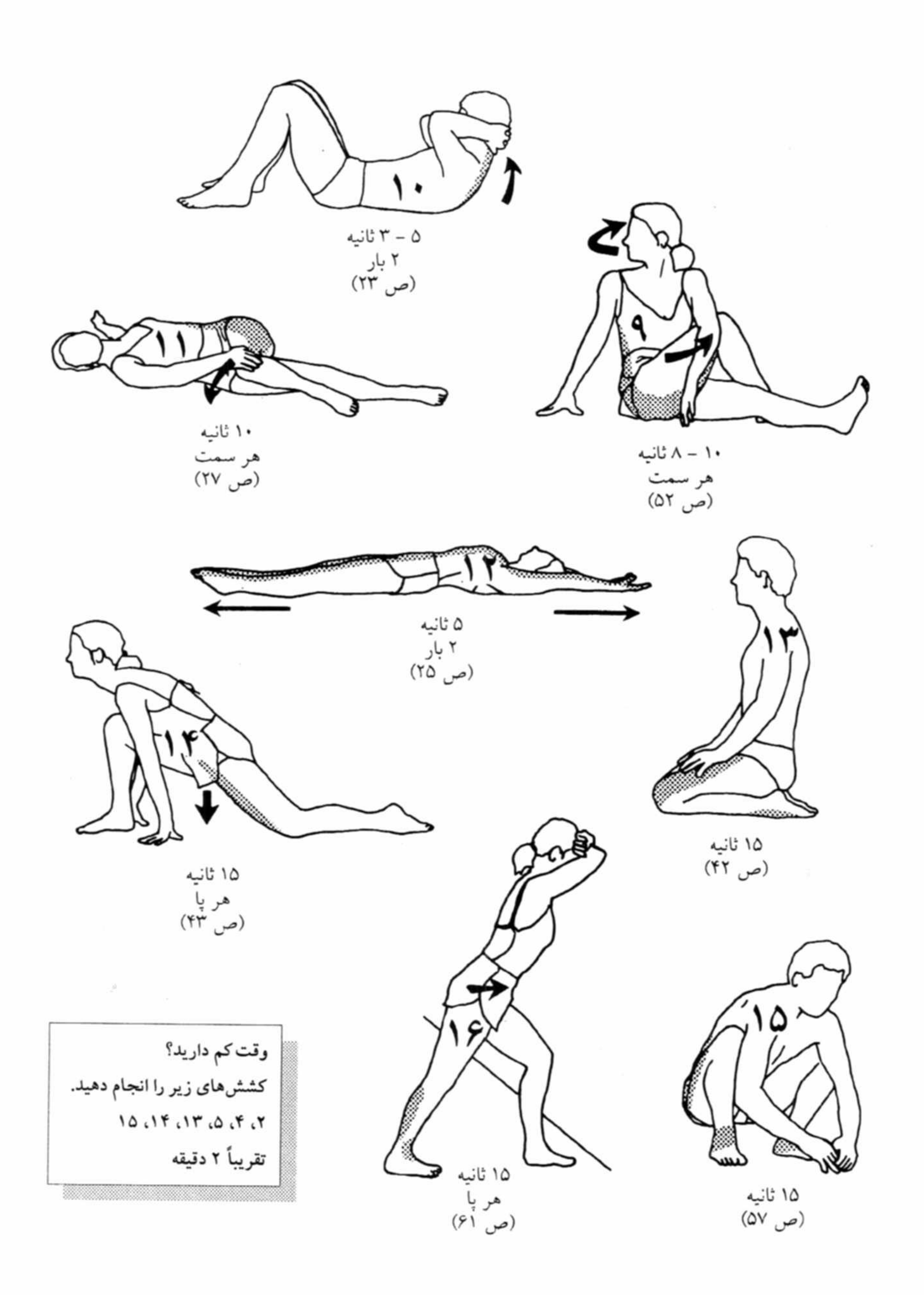
۱۵ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)

۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)

۱۰ ثانیه
(ص ۷۳)

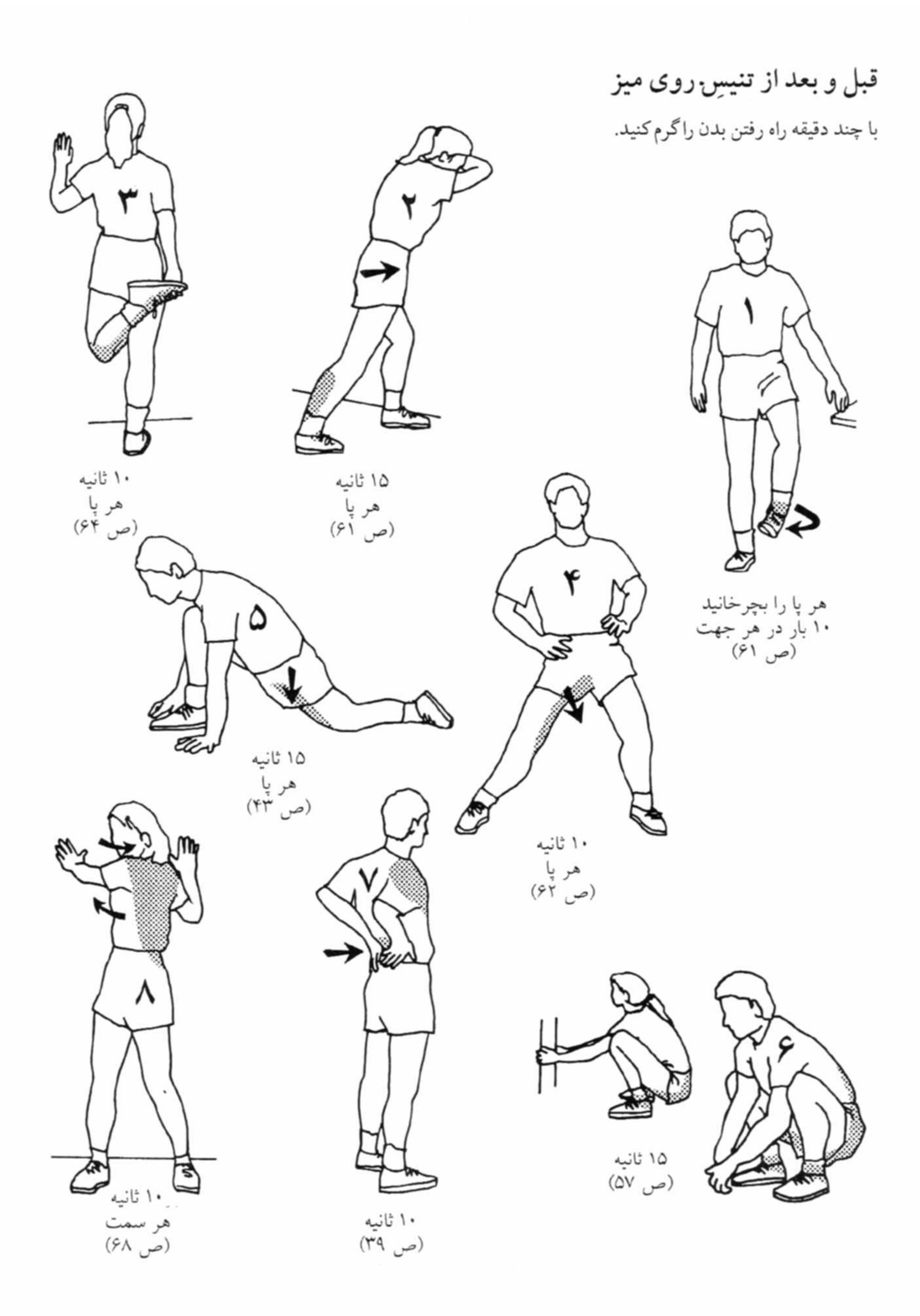
۲۰ ثانیه
هر پا
(ص ۲۸)

۱۵ ثانیه
(ص ۵۰)


۱۰
۵ – ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۳)
۹
۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۱
۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۲۷)
۱۲
۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۵)
۱۳
۱۵ ثانیه
(ص ۴۲)
۱۴
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)
۱۶
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)
۱۵
۱۵ ثانیه
(ص ۵۷)
وقت کم دارید؟
کشش‌های زیر را انجام دهید.
۲، ۴، ۵، ۱۳، ۱۴، ۱۵
تقریباً ۲ دقیقه

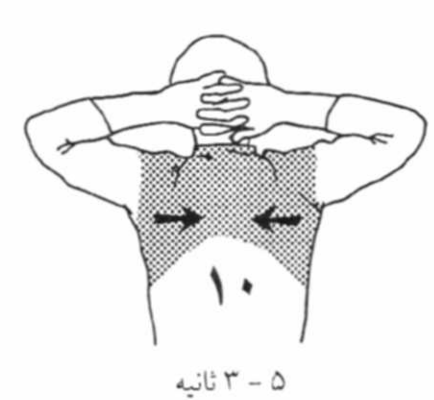
قبل و بعد از تنیسِ روی میز

با چند دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.





۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)



۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۷۷)



۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)



۱۰ ثانیه
(ص ۷۴)



۱۰ ثانیه
(ص ۷۴)



۱۵ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)



۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۴۰)



۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)

وقت کم دارید؟
کشش‌های زیر را انجام دهید.
۲، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۵
تقریباً یک و نیم دقیقه



قبل و بعد از تنیس

تقریباً ۵ دقیقه

قبل از کشش دقایقی را راه بروید یا آرام بدوید.

۱
۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)

۲
۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۳۹)

۳
۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)

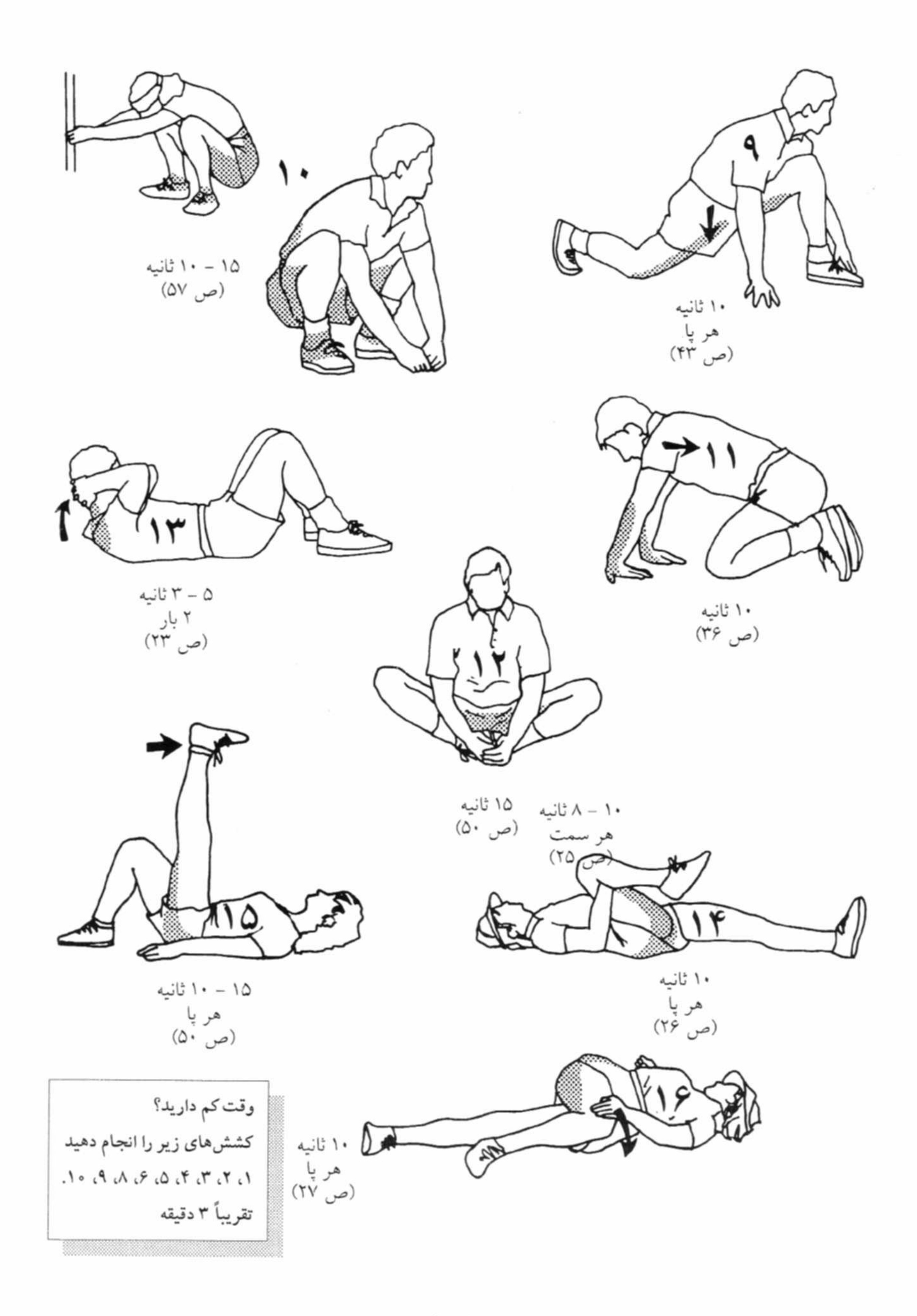
۴
۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)

۵
۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۶۸)

۶
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۷
۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)

۸
۲۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۷)

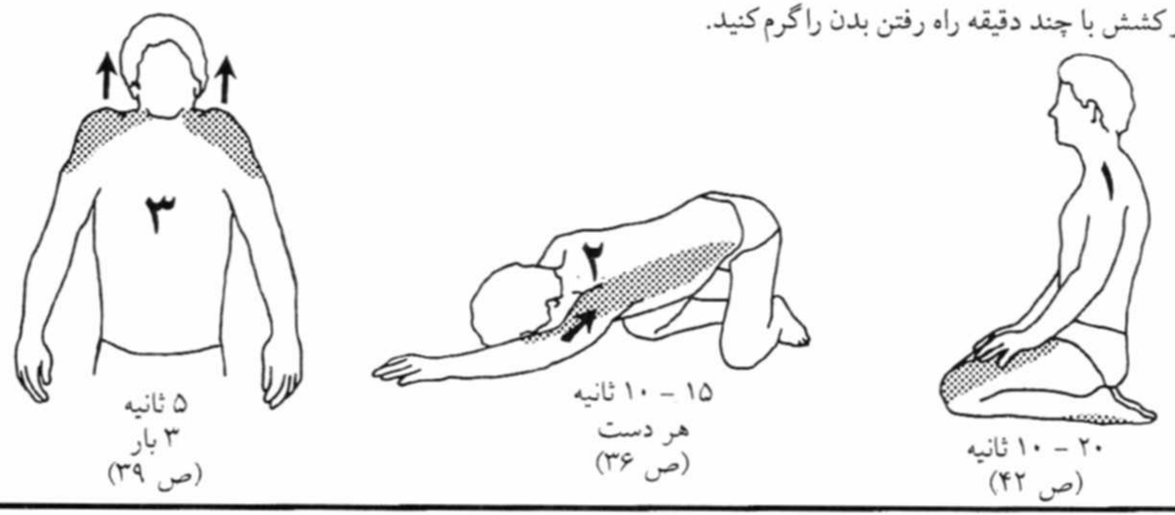


وقت کم دارید؟
کشش‌های زیر را انجام دهید
۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰.
تقریباً ۳ دقیقه

قبل و بعد از سه‌گانه (شنا)

تقریباً دو و نیم دقیقه

قبل از کشش با چند دقیقه راه رفتن بدن را گرم کنید.



قبل و بعد از سه‌گانه (دوچرخه‌سواری)

تقریباً ۲ دقیقه

۱

۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۳)

۲

۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۴)

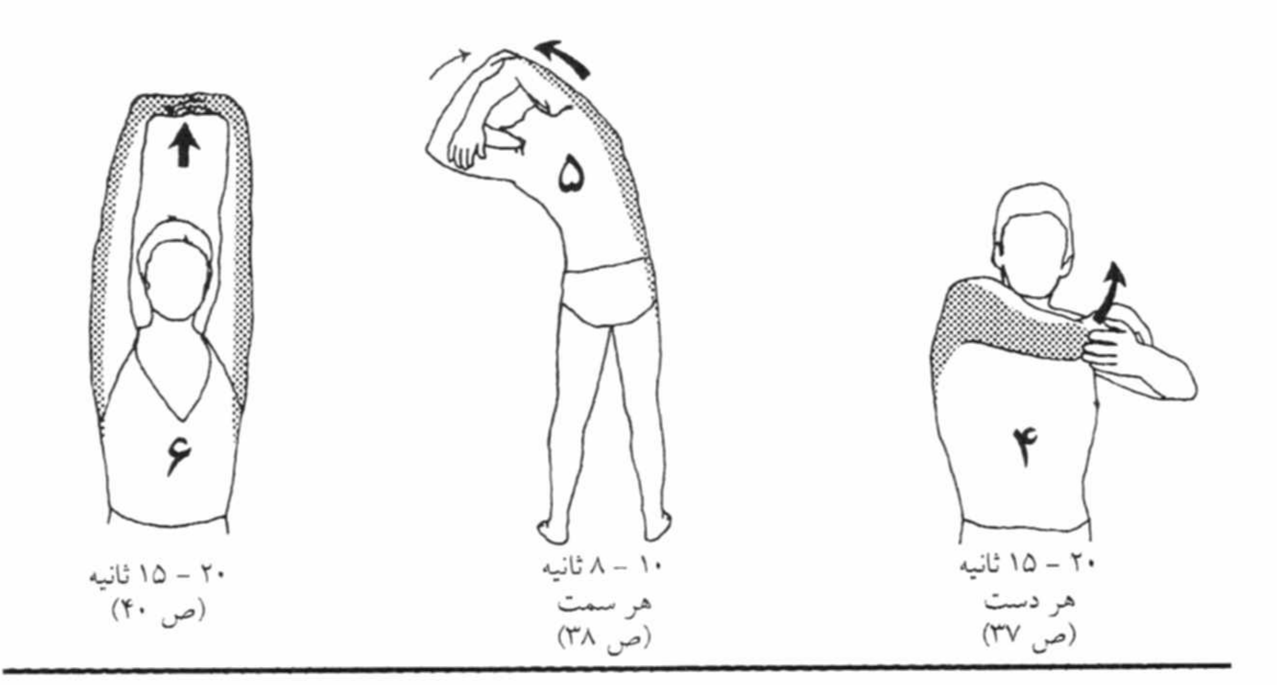
۳

۳۰ - ۲۰ ثانیه
(ص ۲۲)

قبل و بعد از سه‌گانه (دو)

تقریباً ۲ دقیقه





۲۰ – ۱۵ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)

۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)

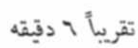
۲۰ – ۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)

۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۳۱)

۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۵۰)

۱۵ – ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)

۱۰ ثانیه
(ص ۳۹)



قبل و بعد از والیبال

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با ۳-۲ دقیقه راه رفتن یا دویدن بدن را گرم کنید.

۱۰ - ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۶۱)

۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۶۴)

۳۰ ثانیه
(ص ۴۷)

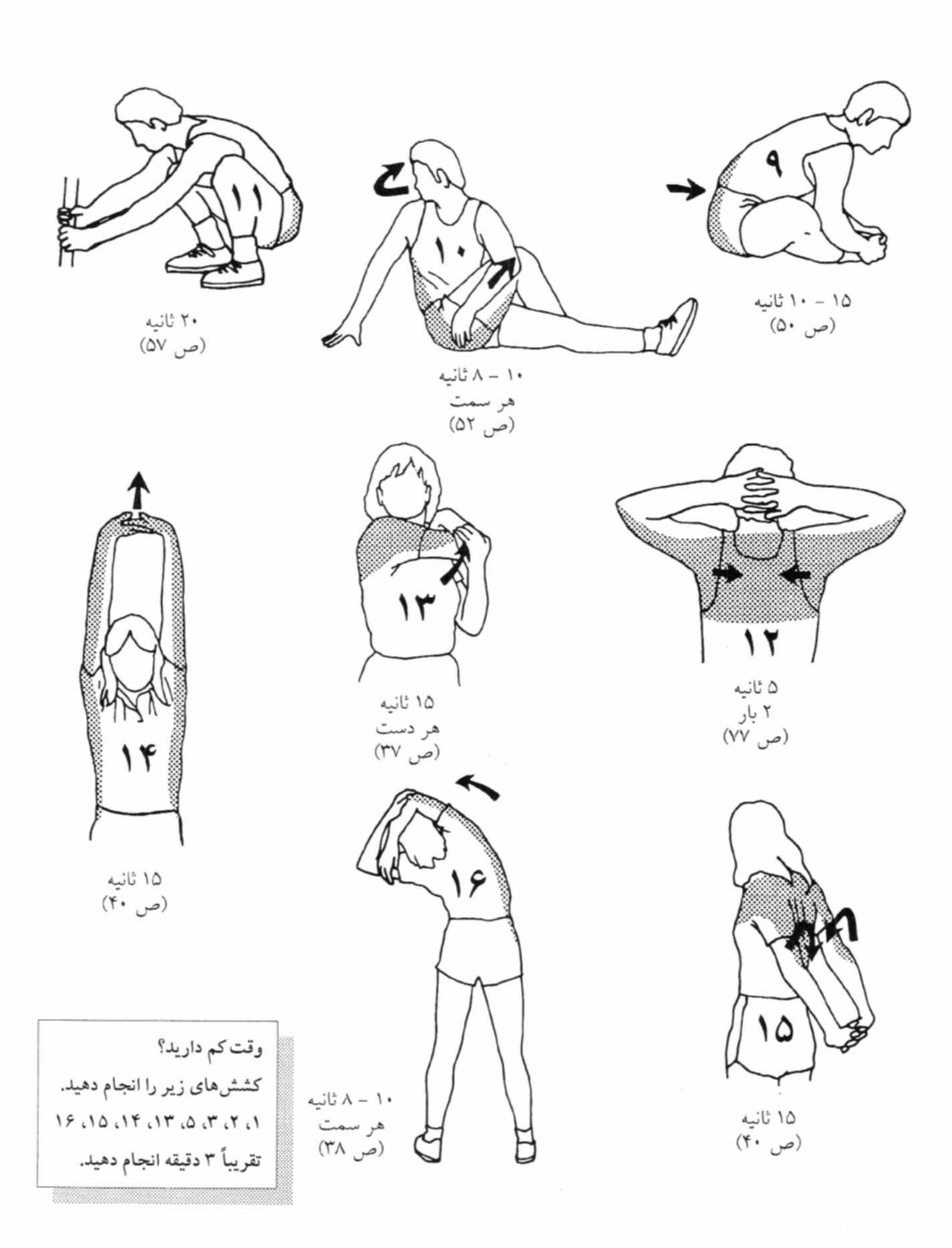
۱۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۶)

۱۰ - ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۵)

۲۰ ثانیه
(ص ۲۲)

۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۳۶)

۵ - ۸ ثانیه
(ص ۵۱)

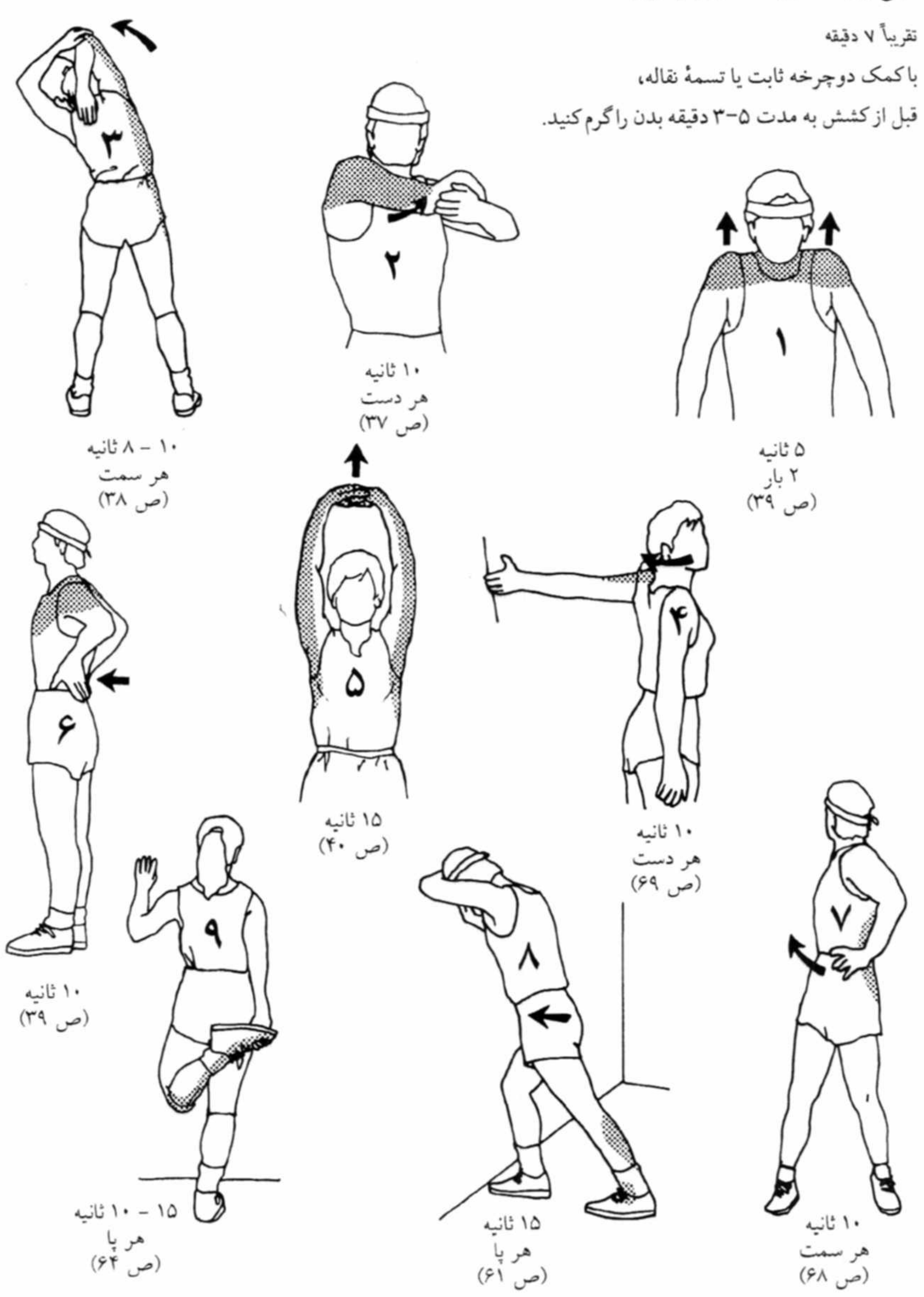

۹
۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۵۰)
۱۰
۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۱
۲۰ ثانیه
(ص ۵۷)
۱۲
۵ ثانیه
۲ بار
(ص ۷۷)
۱۳
۱۵ ثانیه
هر دست
(ص ۳۷)
۱۴
۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)
۱۵
۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)
۱۶
۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)
وقت کم دارید؟
کشش‌های زیر را انجام دهید.
۱، ۲، ۳، ۵، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶
تقریباً ۳ دقیقه انجام دهید.

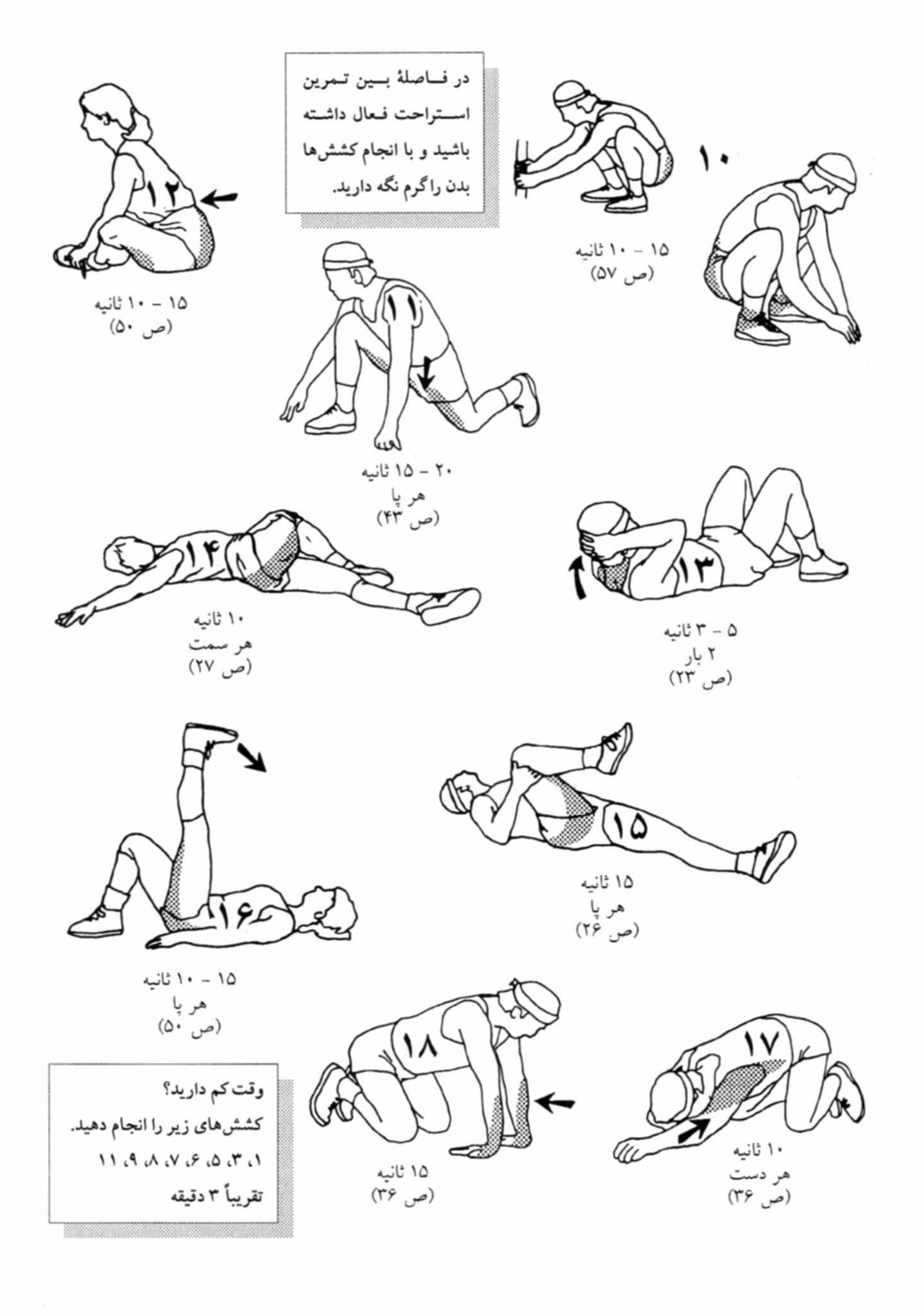
قبل و بعد از بدنسازی با وزنه

تقریباً ۷ دقیقه

با کمک دوچرخه ثابت یا تسمهٔ نقاله،

قبل از کشش به مدت ۵-۳ دقیقه بدن را گرم کنید.

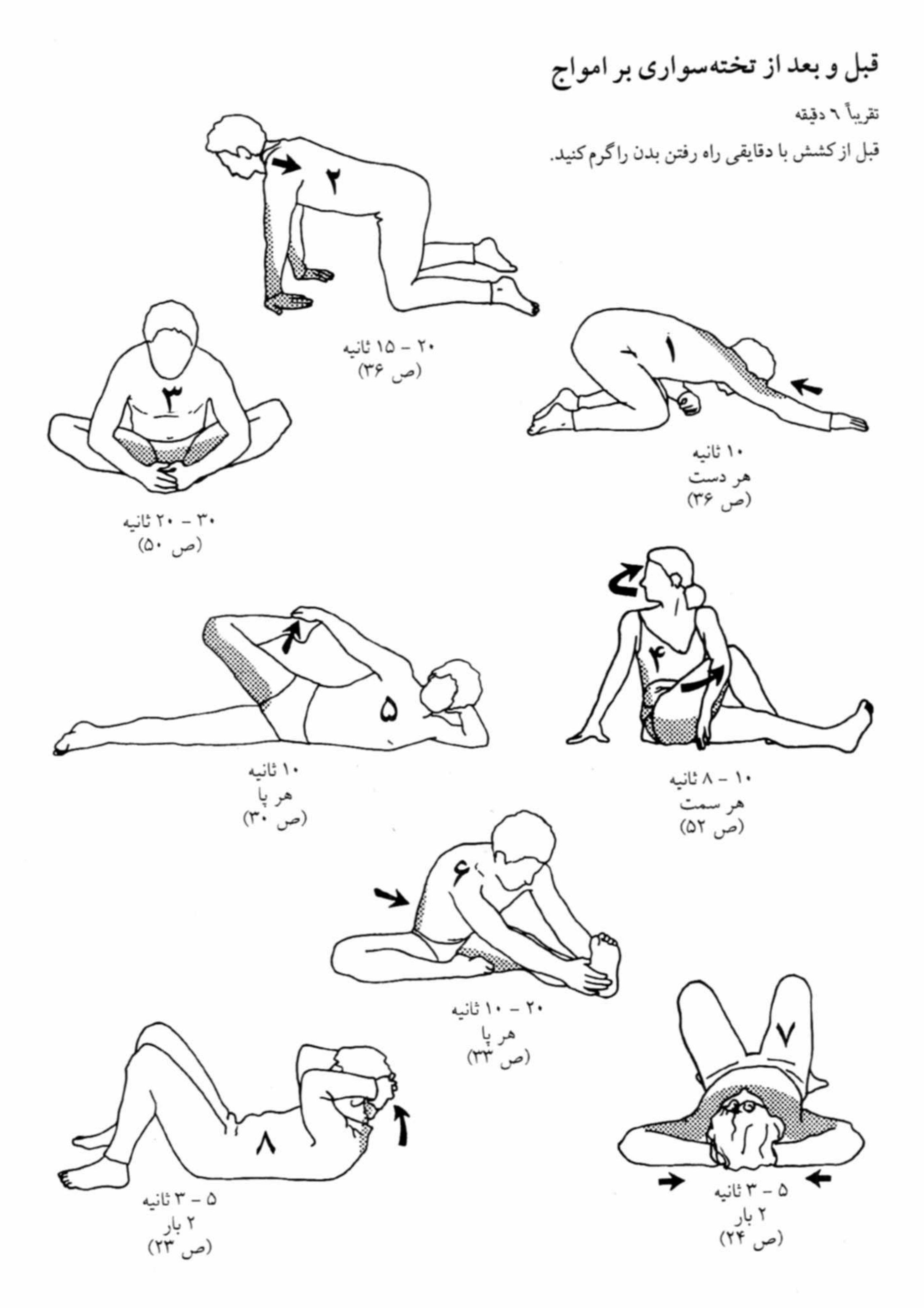


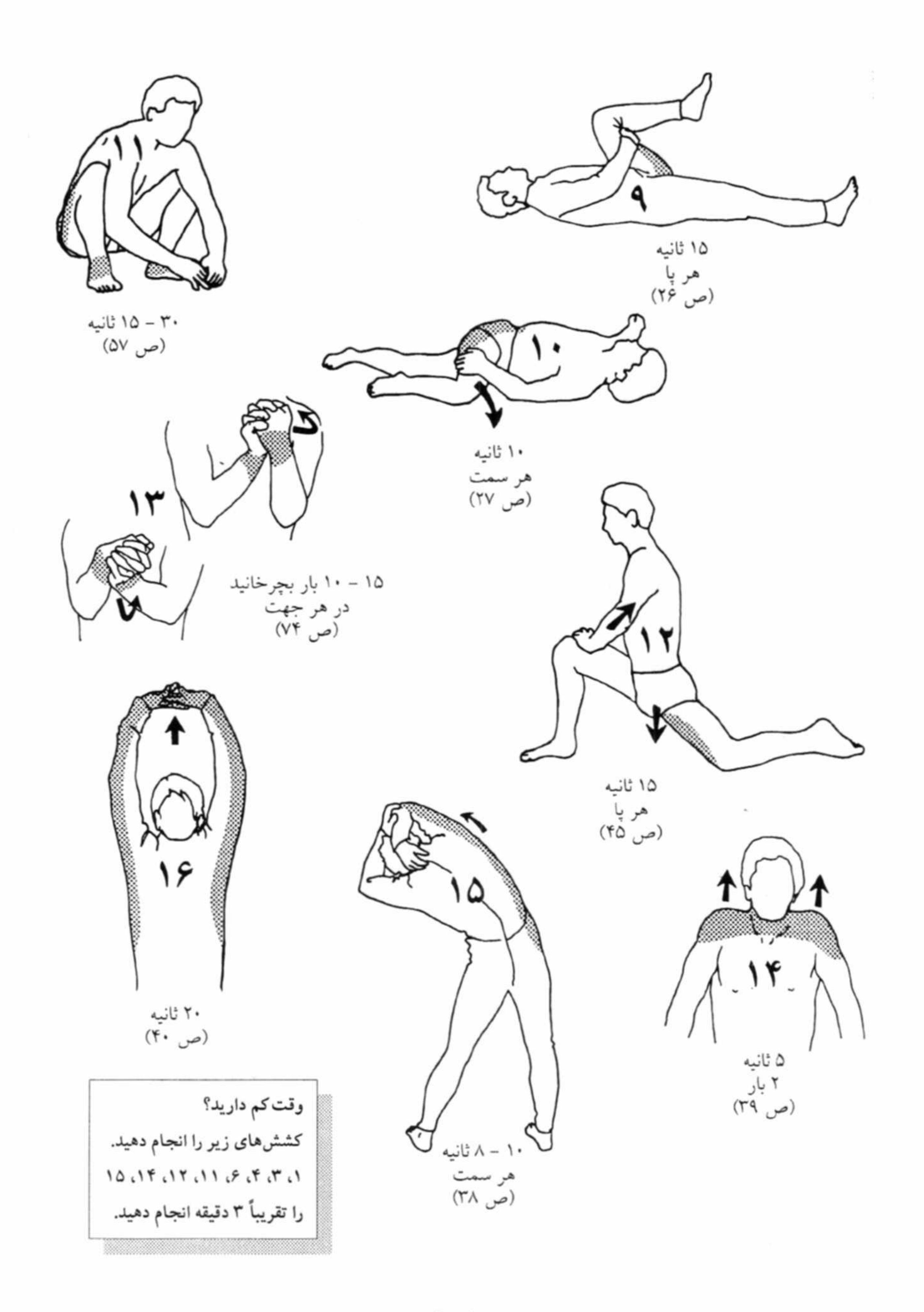

در فاصلهٔ بین تمرین استراحت فعال داشته باشید و با انجام کشش‌ها بدن را گرم نگه دارید.
۱۰
۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۵۷)
۱۲
۱۵ - ۱۰ ثانیه
(ص ۵۰)
۱۱
۲۰ - ۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)
۱۴
۱۰ ثانیه
هر سمت
(ص ۲۷)
۱۳
۵ - ۳ ثانیه
۲ بار
(ص ۲۳)
۱۶
۱۵ - ۱۰ ثانیه
هر پا
(ص ۵۰)
۱۵
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۲۶)
۱۸
۱۵ ثانیه
(ص ۳۶)
۱۷
۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۳۶)
وقت کم دارید؟
کشش‌های زیر را انجام دهید.
۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱
تقریباً ۳ دقیقه

قبل و بعد از تخته‌سواری بر امواج

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با دقایقی راه رفتن بدن را گرم کنید.



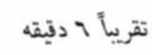


وقت کم دارید؟

کشش‌های زیر را انجام دهید.

۱، ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵

را تقریباً ۳ دقیقه انجام دهید.



قبل و بعد از کشش

تقریباً ۶ دقیقه

قبل از کشش با **۳-۲ دقیقه دویدن** بدن را گرم کنید.

۵ ثانیه
۳ بار
(ص ۳۹)

۱۰ ثانیه
هر دست
(ص ۴۰)

۱۰ - ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۳۸)

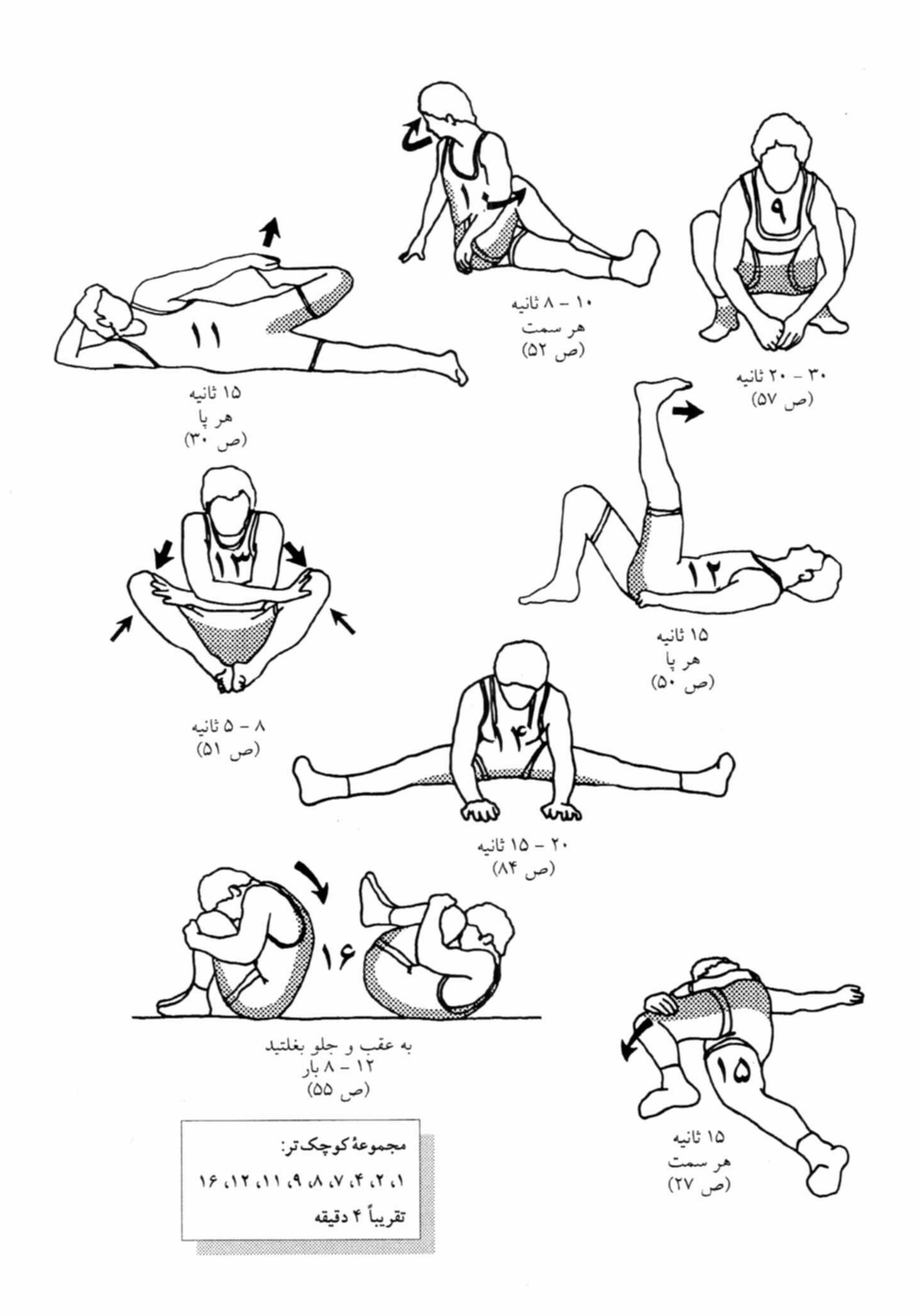
۱۵ ثانیه
(ص ۴۰)

۱۵ ثانیه
هر دست
(ص ۳۶)

۲۰ ثانیه
(ص ۳۶)

۲۰ - ۱۵ ثانیه
(ص ۴۲)

۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۴۳)



۹
۳۰ – ۲۰ ثانیه
(ص ۵۷)
۱۰
۱۰ – ۸ ثانیه
هر سمت
(ص ۵۲)
۱۱
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۳۰)
۱۲
۱۵ ثانیه
هر پا
(ص ۵۰)
۱۳
۸ – ۵ ثانیه
(ص ۵۱)
۱۴
۲۰ – ۱۵ ثانیه
(ص ۸۴)
۱۵
۱۵ ثانیه
هر سمت
(ص ۲۷)
۱۶
به عقب و جلو بغلتید
۱۲ – ۸ بار
(ص ۵۵)
مجموعهٔ کوچک‌تر:
۱، ۲، ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶
تقریباً ۴ دقیقه

نکاتی برای آموزگاران و مربیان

تمرین برای دانش‌آموزان ورزشکار همواره همراه با نظم شدید و حرکت پیوسته به سمت رکوردهای جدید و ایجاد حداکثر استقامت و قدرت است. شما به عنوان آموزگار یا مربی علاقه‌تان در درجهٔ اول بهترین عملکرد تیمی است. اما بزرگ‌ترین هدف شما در واقع تربیت افراد تحت نظارتتان است.

بهترین راه برای آموزش کشش، الگو قرارگرفتن خودتان است. وقتی خودتان کشش‌ها را انجام دهید و معلوم باشد که از آنها لذت می‌برید، این اشتیاق به دیگران منتقل می‌شود و همین روحیه در دانش‌آموزان نیز به وجود می‌آید.

در سال‌های اخیر، برخی توجه‌ها به سمت کشش و نرمش برای جلوگیری از مصدومیت بوده است اما در این رابطه نیز تأکید بیش از اندازه بر حداکثر انعطاف‌پذیری قرار داشته است. کشش یک عمل کاملاً شخصی است. اجازه دهید دانش‌آموزانتان نیز دریابند که کشش، رقابت نیست. به هیچ‌وجه نباید بین دانش‌آموزان مقایسه انجام گیرد زیرا هر یک با دیگری فرق می‌کند. تمام تأکید شما باید بر حس ایجاد شده توسط کشش باشد نه بر میزانی که فرد قادر به کش دادن بدن خود است. تأکید بر انعطاف در آغاز فقط منجر به کشش بیش از حد، نگرش منفی و احتمالاً مصدومیت می‌شود اگر متوجه شدید که یکی از دانش‌آموزانتان بدنش خشک یا فاقد انعطاف است روی او تأکید نداشته باشید. تأکید شما بر کشش‌های مناسب برای آن فرد باید در خارج از جمع صورت گیرد.

به عنوان آموزگار، مربی و راهنما همواره تأکیدتان این باشد که کشش باید با دقت و براساس عقل سلیم انجام شود نیازی به تأمین حدود و استانداردهای خاص نیست. دانش‌آموزان را به انجام تلاش بیشتر و یا انجام حرکت‌های بیش از طاقتشان وادار نکنید. پس از شروع برنامه، آن‌ها طولی نخواهد کشید که از طریق احساس درخواهند یافت که چه چیزی برایشان مناسب است و همین پیشرفت طبیعی، علاقه‌مندی، آنها را افزایش خواهد داد.

برای دانش‌آموزان مهم است که درک کنند هر یک از آنها یک شخصیت جداگانه دارد که از محدودیت‌ها و ظرفیت‌های خاص خود برخوردار است و تنها کاری که آنها می‌توانند و باید انجام دهند حداکثر تلاش خود است و نه چیز بیشتر.

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانید به دانش‌آموزانتان بدهید. آماده کردن آنها برای آینده است. ارزش تمرینات منظم و انجام روزانهٔ کشش و نرمش و تغذیه مناسب را به آنها بیاموزید. به آنها بفهمانید که همه کس می‌توانند بدنی مناسب و اندامی آماده داشته باشند و این مسأله ربطی به زور و یا توانایی‌های ورزش قهرمانی ندارد. در دانش‌آموزان خود اشتیاق برای حرکت و سلامتی را به وجود آورید که تمام عمر با آنها بماند.

پیوست‌ها

فهرست

مراقبت از کمر و پشت

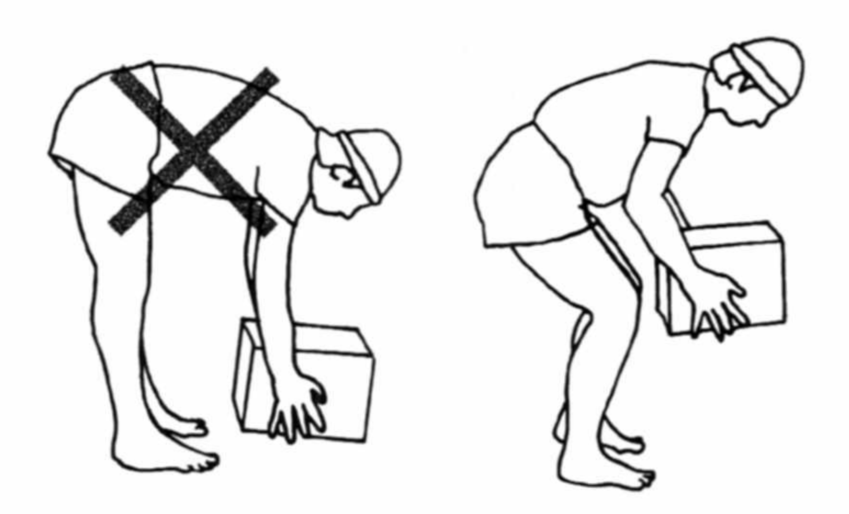
بیش از پنجاه درصد از مردم در طول زندگی خود با نوعی مشکل کمر و پشت روبه‌رو خواهند شد. بعضی از مشکلات ممکن است ریشهٔ ژنتیکی داشته باشد مانند قوس رو به بیرون ستون فقرات. بعضی دیگر ممکن است ناشی از تصادفات باشند از قبیل تصادف با اتومبیل، سقوط از بلندی و یا مصدومیت ورزشی؛ که در این صورت درد ممکن است از بین برود ولی دوباره پس از چند سال ظاهر شود. اما بیشتر مشکلات مربوط به کمر و پشت ناشی از فشار و تنش عضلانی است که به سبب بد نشستن، اضافه‌وزن داشتن، عدم تحرک، و کمبود قدرت عضلات شکم است.

کشش و نرمش‌های مربوط به عضلات شکم در صورتی‌که همراه با عقل سلیم انجام شوند می‌توانند به کمر شما کمک کنند. در صورتی‌که ناراحتی کمر دارید با پزشک متخصص مشورت کنید تا با انجام آزمایشاتی معلوم کند که مشکل دقیقاً در کدام ناحیه کمر وجود دارد. از پزشک خود بپرسید که کدام یک از کشش‌ها و تمرینات ارائه شده در این کتاب می‌تواند بیشتر به شما کمک کند.

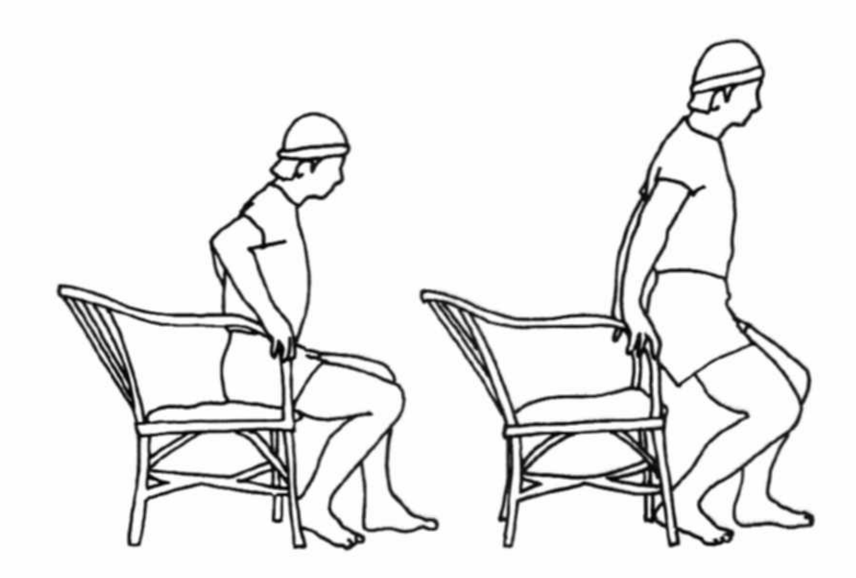
کسانی که سابقه ناراحتی‌هایی در قسمت پایین پشت دارند باید از کشش‌هایی که پشت را قوس می‌دهند و به کشش‌های «بیش از حد کش‌دهنده» معروفند اجتناب کنند. این تمرینات فشار زیادی را بر قسمت پایین پشت وارد می‌کنند و به همین دلیل هیچ‌یک را در این کتاب نگنجانده‌ام.

بهترین راه مراقبت از کمر و پشت استفاده از شیوه‌های صحیح کشش، نرمش، افزایش استقامت، ایستادن، نشستن و خوابیدن است. زیرا آنچه ما به طور روزانه و پیوسته انجام می‌دهیم تعیین‌کننده سلامت و رفع جسمانی کلی بدن ما است. در صفحات بعد توصیه‌هایی پیرامون چگونگی مراقبت از کمر و پشت ارائه شده است (همچنین به صفحات ۳۳-۲۶ مراجعه کنید).

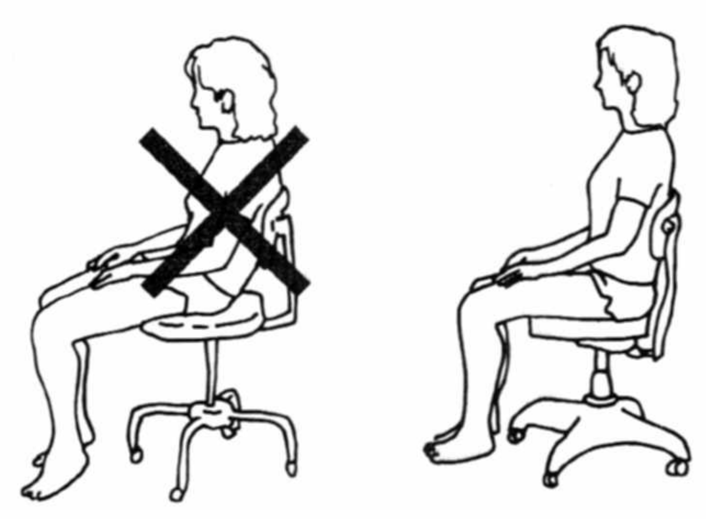
توصیه‌هایی در مورد مراقبت از کمر و پشت، و حفظ اندام



هرگز چیزی را (چه سنگین و چه سبک) با زانوهای قفل شده و پاهای کاملاً صاف از زمین بلند نکنید. هنگام بلند کردن اشیاء، همواره زانوها را کمی خم کنید تا بخش عمدهٔ فشار بر عضلات بزرگ پاها وارد شود نه بر عضلات کوچک پشت. وزنه را نزدیک به بدن نگه دارید و پشت را تا جایی که می‌توانید صاف نگه دارید.



نشستن روی صندلی یا بلند شدن از روی آن می‌تواند برای کمر و پشت خطرآفرین باشد موقع بلند شدن از روی صندلی همواره یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید. ابتدا خود را به سمت لبهٔ صندلی بکشید در حالی‌که پشتتان صاف و چانه به سمت پایین است و با استفاده از عضلات ران و بازوها از جا بلند شوید.



هرگاه احساس کردید شانه‌هایتان قوس‌دار و سرتان متمایل به جلوست، بدن خود را صاف بگیرید. با تمرینات منظم و صحیح نشستن، فشار از روی پشت برداشته می‌شود و بدن در حالت صاف نشسته انرژی جدیدی پیدا می‌کند. چانه را کمی به داخل بکشید و پشت سرتان باید در امتداد کمر باشد. شانه‌ها را آزاد به سمت پایین رها کنید و چنان نفس بکشید که گویی می‌خواهید قسمت وسط پشتتان به سمت بیرون گسترش یابد. در همان حال که قسمت پایین پشت را صاف می‌گیرید عضلات شکم را منقبض کنید. این حرکت را در هنگام رانندگی و یا نشستن انجام دهید تا فشار از قسمت پایین کمر شما برداشته شود. اگر این کار را زیاد انجام دهید، عضلات شما به طور طبیعی عادت می‌کنند این وضعیت صاف را بدون تلاش آگاهانه از ناحیهٔ شما حفظ کنند.

اگر مجبورید برای زمانی نسبتاً طولانی در جایی بایستید، مثلاً موقع شستن ظرف‌ها یک پا را روی یک سطح بلندتر (جعبه یا چهار پایهٔ کوتاه) قرار دهید. این عمل از تنشی که به واسطهٔ ایستادن طولانی بر پشت وارد می‌شود می‌کاهد.

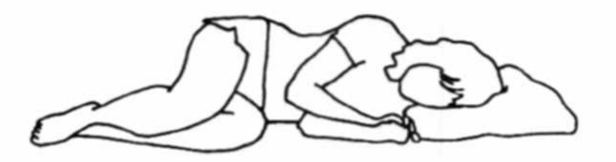




در وضعیت ایستاده زانوها باید کمی (حدود ۱/۵ سانتی‌متر) خم باشد و پنجه‌های پا عمود بر بدن باشند. خم کردن زانوها مانع از چرخش رو به جلوی عضلات باسن می‌شوند در هنگام ایستادن با استفاده از عضلات بزرگ رو و بالای ران (عضلات چهارسر) بدن خود را استوار نگه دارید.



در وضعیت زانو قفل نایستید. این حالت موجب می‌شود عضلات باسن به سمت جلو متمایل شوند و فشار ایستادن مستقیماً بر قسمت پایین کمر اعمال می‌شود که این وضعیت را وضعیت ضعف می‌نامند اجازه دهید عضلات چهارسر بدن را در وضعیت قوت نگه دارند. بدن شما در حالت زانو خم صاف‌تر قرار می‌گیرد و فشار بر قسمت پایین کمر کاهش می‌یابد.



سطح محکم و صاف در مراقبت از کمر و پشت کمک زیادی به شما خواهد کرد. در صورت امکان، همواره به پهلو بخوابید. خوابیدن روی شکم باعث سفتی و خستگی عضلات پایین پشت می‌شود در صورتی‌که عادت دارید به پشت بخوابید یک بالش کوچک زیر زانوی پای خود بگذارید تا قسمت پایین پشت شما صاف قرار گیرد و فشار در این ناحیه به حداقل برسد.

هرگاه متوجه می‌شوید که حالت ایستادن و نشستن شما مناسب نیست فوراً خود را به طور خودکار در وضعیتی صاف‌تر قرار می‌دهید. صافی اندام حاصل آگاهی دائم از چگونگی صحیح نشستن، ایستاده راه رفتن و خوابیدن است.



بسیاری از به اصطلاح «کمرهای ناراحت» حاصل وزن اضافی شکم است. این وزن اضافی بدون برخورداری از حمایت عضلات نیرومند شکم به تدریج موجب می‌شود که فرد به سمت جلو متمایل باشد و همین امر درد و تنشی را در کمر و قسمت پایین پشت ایجاد می‌کند.

۱ـ با نرمش‌های انقباض عضلات شکم به طور منظم، این عضلات را تقویت کنید. نرمش‌ها باید در چارچوب توانایی‌های شما باشد. رسیدن به فرم ایده‌آل به زمان و استمرار نیاز دارد. اما اگر شروع نکنید، وضعیت از آنچه که هست بدتر خواهد شد.

۲ـ با انجام نشست و برخاست و شنا رفتن عضلات سینه و بازوها را مقاوم کنید این تمرینات فقط بر عضلات بالای بدن فشار می‌آورند و فشاری متوجه کمر و پایین پشت نمی‌شود. با یک مجموعهٔ سبک سه‌گانه از قبیل ۱۰-۸-۶، و یا هر مجموعهٔ دیگر که مناسب می‌دانید شروع کنید. نکتهٔ مهم فقط شروع آن است.

۳ـ عضلات جلوی باسن را به گونه‌ای که در صفحهٔ ۵۱ نشان داده شده است کشش دهید و کشش عضلات کمر و پایین پشت را مطابق دستورالعمل‌های صفحات ۲۶-۳۳ و ۶۳-۶۷ انجام دهید. با کشش عضلات ناحیهٔ شکم و کشش عضلات باسن و پشت به تدریج تمایل رو به جلوی لگن را که عامل بسیاری از مشکلات پشت است، از بین می‌برید.

۴ـ با کاهش مجسم غذا به تدریج اندازهٔ معده را کم کنید.

۵ـ چگونگی راه رفتن قبل دویدن آرام و دویدن آرام قبل از دویدن سریع را یاد بگیرید. اگر هر روز یک و نیم کیلومتر (به طور پیوسته) راه بروید و در عین حال میزان مصرف کالری را افزایش ندهید در کمتر از یک سال ۵ کیلو از وزن چربی‌های بدن شما کاسته خواهد شد.

کشش PNF

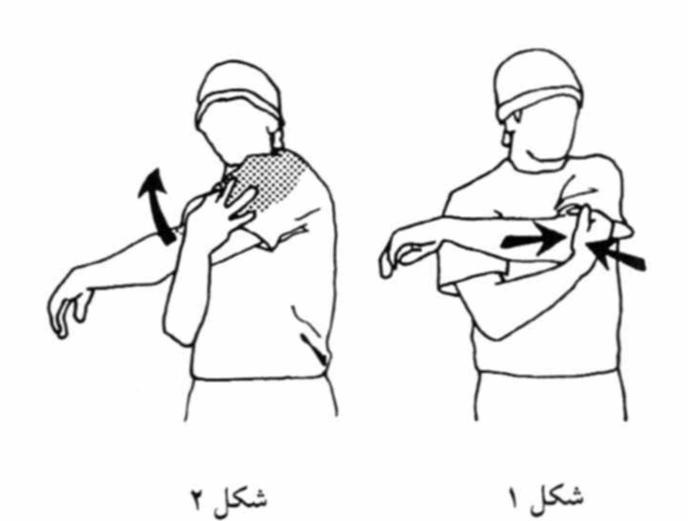
PNF حروف اول "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" به معنی «تسهیل دریافت درونی حس عصبی-عضلانی»، است که نوعی درمان فیزیوتراپی برای کمک به سربازان معلول به واسطهٔ اختلالات عصبی-عضلانی پس از جنگ جهانی دوم اختراع شد. این شیوه در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ به وسیلهٔ فیزیوتراپ‌ها و بدنسازان برای افزایش انعطاف و دامنهٔ حرکت ورزشکاران به کار گرفته شد. در طول این زمان، روش‌های PNF طرفداران زیادی در میان مربیان بدنساز و ورزشکارانی که مایل به کسب حداکثر عملکرد ورزشی بودند پیدا کرد.

با وجودی که این کتاب عمدتاً پیرامون کشش‌های ایستا نگاشته شده، تعدادی از کشش‌های اصلی در روش PNF را نیز در آن گنجانده‌ام. PNF غالباً توسط ورزشکاران و افرادی مورد استفاده قرار می‌گیرد که دامنهٔ حرکت پایین‌تر از حد معمول دارند و یا دامنهٔ حرکت معمولی خود را به دلیلی از دست داده‌اند. کشش‌های PNF ارائه شده در این کتاب می‌توانند بدون شریک تمرینی و یا وسایل کمکی انجام شوند. یادگیری و به کار بردن آنها آسان است و عمدتاً به روش انقباض، استراحت و روش انقباض متضاد-استراحت اجر می‌شوند. نمونه‌ها و شرح این دو روش کشش‌های PNF در زیر ارائه شده‌اند.

روش انقباض-استراحت-کشش

در این روش، عضله به طور غیرفعال درگیر یک دامنهٔ حرکت می‌شود که فشار ملایم (ولی بدون درد) ناشی از کشش را به وجود می‌آورد و سپس منقبض می‌شود (همانند بسته شدن مشت) این انقباض ۴-۵ ثانیه ادامه می‌یابد و سپس برای لحظه‌ای استراحت می‌کند. پس از آن عضله یکبار دیگر در معرض یک کشش ملایم ایستا به مدت ۵-۱۵ ثانیه قرار می‌گیرد. این فرایند را می‌توان چند بار تکرار کرد. پس از هر تکرار می‌توانید انتظار افزایش کمی را در انعطاف عاری از فشار حس کنید.

انقباض ایزومتری ــ یک انقباض عـضلانی که در آن، فشار عضله افزایش می‌یابد امـا عـضله کش نمی‌آید و مفاصل حرکت نمی‌کنند.



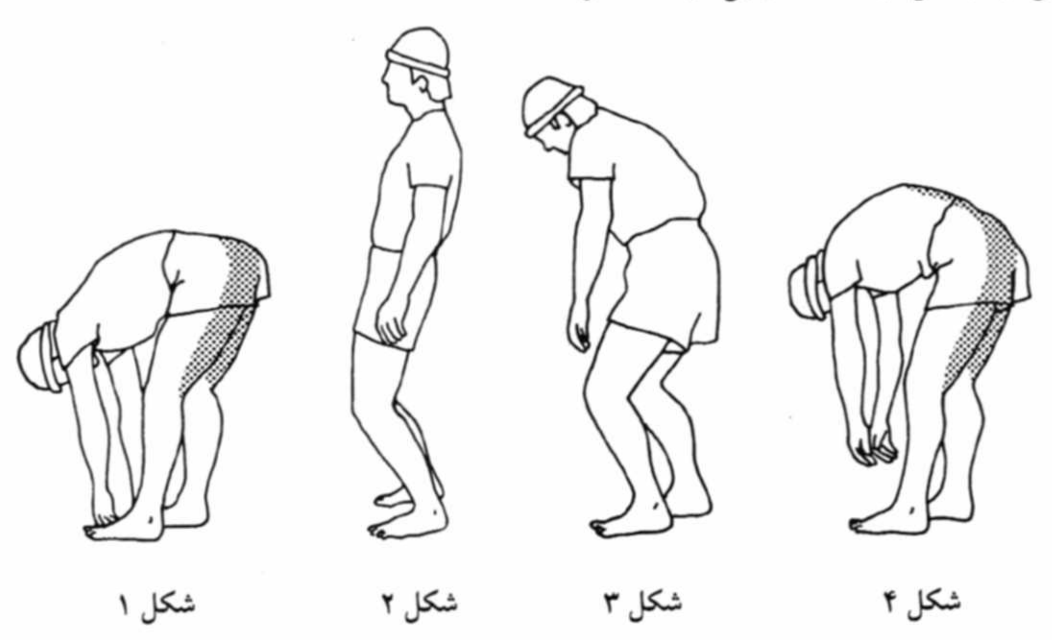
شکل ۲　　　　شکل ۱

نکته مهم: به دلیل انقباض ایزومتری ملایمی کـه در PNF نیاز است، افرادی که ناراحتی قلبی و یا فشار خون بالا دارند باید در استفاده از PNF احتیاط کنند، هر چند نظر من در مورد انقباض‌های ایـزومتری ایـن است کـه فشار خیلی کمتر از حد ماکسیمم اعمال شود.

آرنج را به طرف روی سینه بکشید تا فشار ملایم ولی بدون دردی را حس کنید. سپس سعی کنید آرنج را به سمت بیرون بدن بکشید در حالی‌که با دست دیگر جلوی حرکت آن را گرفته‌اید. در این حالت یک انقباض کنترل شده و مداوم ایزومتری (به میزان ۵۰-۶۰ درصد) را به مدت ۴-۵ ثانیه نگه دارید (شکل ۱). نفس خود را حبس نکنید و در طول انقباض عضله‌ای که می‌خواهید در مرحلهٔ بعد کشش دهید، منظم و پیوسته نفس بکشید. پس از لحظه‌ای کوتاه استراحت با استفاده از دست و بازو آرنج را بیشتر به طرف سینه بکشید تا فشار کشش ملایمی را دوباره در عضلاتی که منقبض کرده بودید حس کنید (شکل ۲). کشش ملایم یا متوسط را ۵-۱۵ ثانیه نگه دارید. چند بار تکرار کنید.

روش انقباض متضاد-استراحت

دومین روش PNF از اصل انقباض و استراحت عضلات مخالف، از قبیل عضلات چهارسر جلوی ران و عضلات پشت ران استفاده می‌کند. در این روش، عضلات چهارسر ابتدا منقبض شده و عضلات رکبی پشت ران در استراحت هستند. پس عضلات رکبی پشت ران را، مانند شکل ۱ یا ۴ کشش می‌دهیم. این عمل موجب سهولت استراحت عضلات رکبی از طریق رفلکس بازدارندهٔ معکوس می‌شود. (ظاهراً پیچیده به نظر می‌رسد اما انجامش آسان است.) وقتی عضلات چهارسر را منقبض می‌کنید (شکل ۳) عضلات رکبی در حال استراحت هستند.



شکل ۱ شکل ۲ شکل ۳ شکل ۴

آن را امتحان کنید. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها و پنجه رو به جلو باز کنید و به آرامی به جلو خم شوید تا کشش مطبوعی را احساس کنید (شکل ۱). زانوها باید کمی خم باشند و چرخش از ناحیه کمر انجام شود. در این لحظه ببینید تا کجا می‌توانید دولا شوید. در حالی‌که زانوها را همچنان خم نگه داشته‌اید به حالت ایستاده برگردید. (شکل ۲).

اکنون حالت زانوها خم را بگیرید. پاها صاف روی زمین و پنجه‌ها رو به جلو است (شکل ۳) این وضعیت را ۱۵-۲۰ ثانیه نگه دارید. این وضعیت موجب انقباض عضلات چهارسر (جلوی ران) و استراحت عضلات رکبی پشت ران می‌شود که باعث می‌گردد کشش عضلات رکبی در وضعیت بعدی آسان‌تر شود. دوباره صاف بایستید و به آرامی کشش اول را شروع کنید (شکل ۱). ۵-۱۵ ثانیه یا حدود آن نگه دارید. احتمالاً این بار قادر باشید بیش از دفعهٔ اول با همان اندازه تلاش سابق دولا شوید. حالت‌های شکل ۳ و ۱ را چند بار تکرار کنید و کشش ملایم تا متوسطی را به دست آورید (شکل ۴).

این دو مثال به شما کمک می‌کنند اساس کشش‌های PNF را درک کرده و بعضی کشش‌های اساسی را انجام دهید. کشش‌های PNF در سراسر کتاب در میان کشش‌های پیوسته (ایستا) گنجانده شده‌اند. به نظر من ترکیب کشش‌های پیوسته و PNF فواید زیادی دارد.

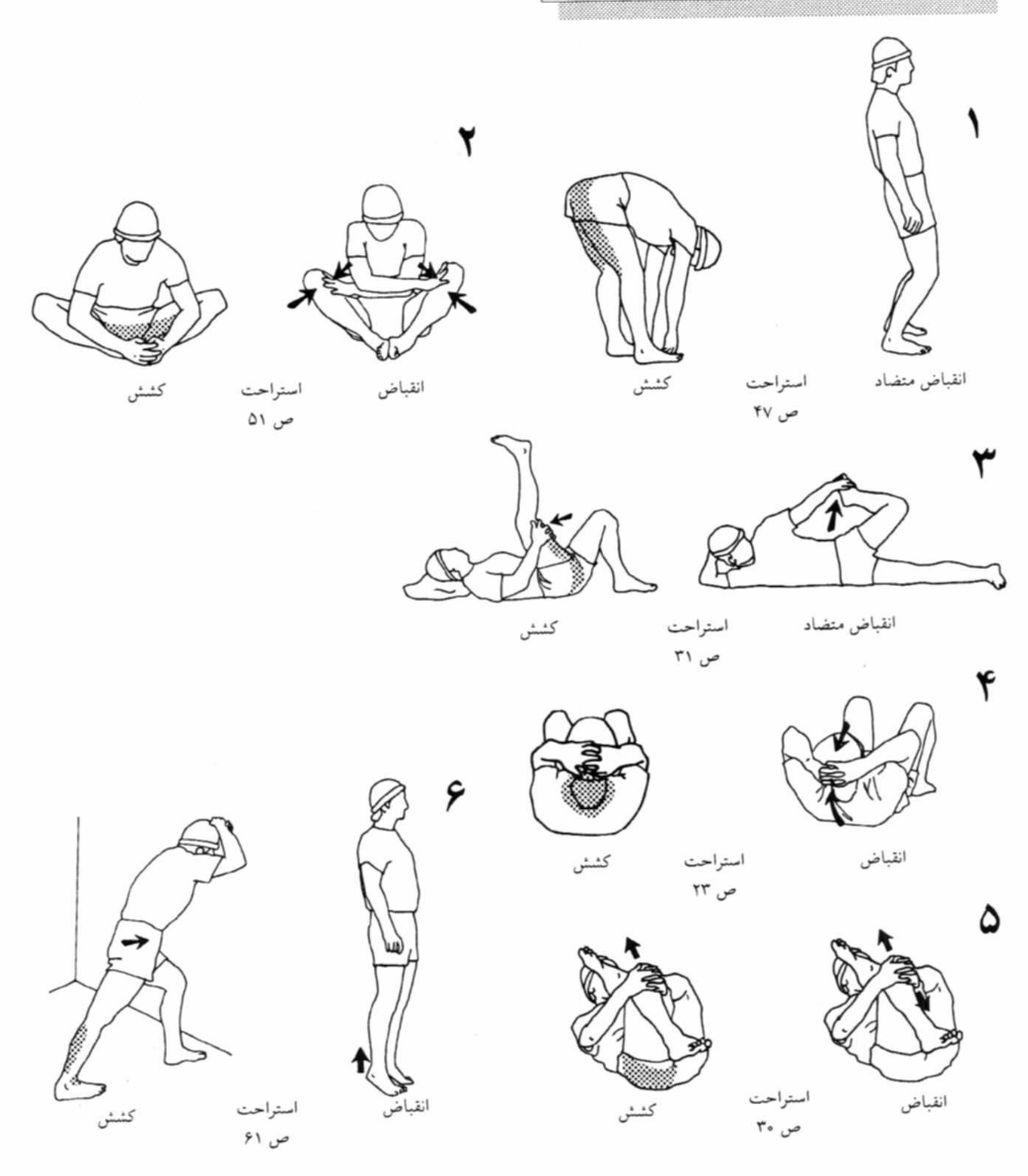
هشدار: در انجام کشش‌های PNF مراقب باشید بیش از حد فشار وارد نکنید. در طول انقباض‌های ملایم بدن باید در حالت استراحت باشد و فشار زیادی دریافت نکند. نفس را نگه ندارید و حرکات را تا جایی که برایتان راحت است انجام دهید. در نظر داشته باشید که فشار بیش از حد و تلاش زیادتر از توان فقط می‌تواند منجر به انجام ندادن شود!

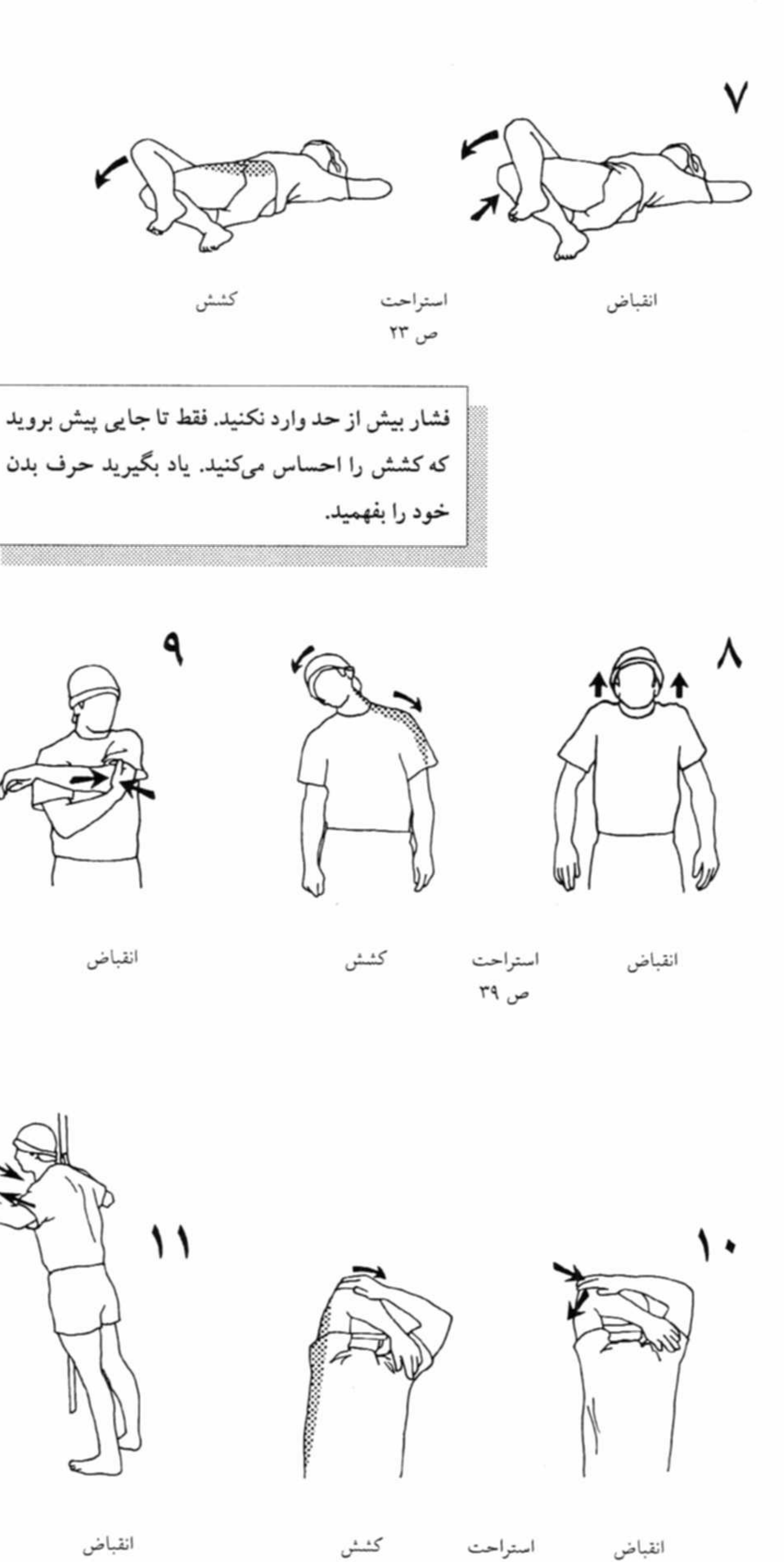
در دو صفحهٔ بعد خلاصه‌ای از کشش‌های PNF که در قسمت‌های مختلف کتاب آمده‌اند ارائه می‌شود.

کشش‌های PNF

تعدادی از کشش‌های PNF در اینجا ارائه می‌شوند. سعی کنید آنها را انجام داده و ببینید که آیا این روش برای شما مفید است یا خیر. وقتی شیوهٔ انجام آن را دریافتید می‌توانید این روش را در مورد همهٔ کشش‌ها اجرا کنید.

هر یک از این مجموعه‌ها را چند بار تکرار کنید. هر انقباض را ۴ تا ۵ ثانیه و هر کشش را ۵ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید.





فشار بیش از حد وارد نکنید. فقط تا جایی پیش بروید که کشش را احساس می‌کنید. یاد بگیرید حرف بدن خود را بفهمید.

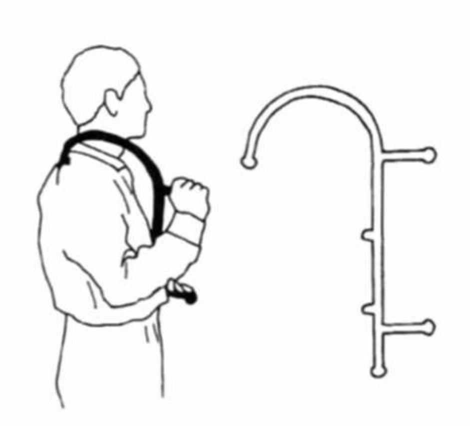
ابزار توانبخشی

ابزار توانبخشی، وسایلی کمکی هستند که به شخص اجازه می‌دهند بدون کمک شخص دیگر کارهایی را در مورد توانبخشی بدن به صورتی کاملاً دقیق انجام دهد. من در اوایل دههٔ ۹۰ استفاده از این وسایل را آغاز کردم و آنها را بسیار مفید یافتم. همچنین کشف کردم که این ابزار همراه با کشش منظم به گونه‌ای استثنایی مفیدند. آنها را شرکت‌کنندگان در اردوها و کلینیک‌هایی که در آنها کار می‌کردم توصیه کردم و نتیجهٔ آن عالی بود.

یکی از دلایلی که از افراد از آنها خیلی خوششان آمده است سادگی آنها و سهولت استفاده از آنهاست. این ابزار به شما کمک می‌کنند به راه‌های کاملاً متفاوت با بدن خود کار کنید. شما به سادگی می‌توانید به نقاط کوفته و خشک بدن دسترسی پیدا کنید. با قسمت‌های منقبض عضلانی در چند دقیقه با بیشتر این ابزارها شل می شوند و این ابزارها علاوه بر سهولت استفاده در کاهش درد و فشار معجزه می‌کند.

برخی از ابزارهایی که من به طور مرتب استفاده و آنها را توصیه می‌کنم عبارتند از:

عصای ترا



ابزاری که تنش قسمت‌های عضلانی خشک و کوفته را از بین می‌برد. با استفاده از دسته و انحنای رو به پایین آن می‌توانید فشار مناسب را (فشار توصیه شده) در هر نقطه‌ای از بدن ایجاد کنید. این وسیله خصوصاً برای پشت گردن و نواحی میانی پشت، کتف‌ها، بغل گردن و شانه‌ها طراحی شده است. در واقع می‌توان آن را در تمام قسمت‌های بدن و حتی به عنوان یک وسیلهٔ کمکی برای کشش‌ها مورد استفاده قرار داد. این وسیله در بسیاری از کلینیک‌های ارتوپدی در سراسر ایالات متحده طرفداران فراوان دارد.

عصای بندبند



یک وسیلهٔ ماساژ بدون موتور که توسط بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای برای شل کردن کوفتگی‌های عضلات سفت شده استفاده می‌شود. قسمت مرکز آن قابل انعطاف و دسته‌هایش چرخان هستند که آن را متناسب با قسمت‌های مختلف بدن می‌سازند. این وسیله برای پاها خصوصاً ران و ساق بسیار مفید بوده و می‌تواند در مورد تمام گروه‌های بزرگ عضلانی مورد استفاده باشد. هم می‌توان آن را از روی لباس و هم مستقیماً از روی پوست به کار گرفت. بندهای آن در تماس با عضلات نوعی ماساژ سطحی اعمال می‌کنند که موجب استراحت الیاف سالم عضلات و بهبود گردش خون می‌شود. گردش مناسب خون احساس بهتری به عضلات می‌دهند و توان کاری و استقامت آنها را افزایش می‌دهند و بازیافت انرژی عضله را سرعت می‌بخشند. استفاده از این وسیله عضلات را آماده برای فعالیت کرده و موجب از بین رفتن اسید لاکتیک حاصل از فعالیت جسمی می‌شوند و از بروز آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کنند و حتی بهبود عضلات آسیب دیده را سرعت می‌بخشد. من همواره یکی از آنها را در کیف خود دارم که در راهپیمایی‌ها و کوه‌نوردی‌ها و هنگام کشش در فاصلهٔ استراحت یا غذا خوردن از آن استفاده می‌کنم. بسیار کارآمد و استفاده از آن آسان است.

استخوان ماساژ 

استخوان ماساژ با در نظر گرفتن ماساژ حرفه‌ای طراحی شده است. این وسیله به عنوان ابزاری برای کمک به دست‌ها و نه جایگزینی برای آنها طراحی شده است. استفاده از آن آسان و در ماساژ خود بسیار مؤثر است. به دلیل سُر خوردن استخوان روی لباس می‌توان در هر زمانی آن را استفاده کرد و نیازی به لخت کردن سطح مورد نظر نیست. بهتر است در استفادهٔ آن بر روی پوست از یک مادهٔ روان‌کننده و چرب‌کننده استفاده شود تا حرکت استخوان بر روی بدن آسان‌تر صورت گیرد.

اگر آن را گرم کنید، گرمای آن در اثر تماس با عضله به داخل بافت عضله منتقل می‌شود و آرامش عضلات را بیشتر می‌کند. در صورتی‌که دمای آن را پایین ببرید و سرد کنید، برای کاهش تورم نقاط مسدوم مفید است. قرار گرفتن آن به مدت ۳۰ ثانیه در آب سرد به سرعت آن را خنک می‌کند.

به دلیل طراحی منحصر به فردش، می‌توان آن را در سرتاسر بدن مورد استفاده قرار داد. این وسیله اکنون با جنس‌های مختلف، شیشه، تراورتین، مرمر سیاه و سفید و انواع دیگر سنگ‌ها در بازار یافت می‌شود.

چرخ ماساژ 



چرخیست به قطر ۵ سانتی‌متر از جنس نایلون با یک دستهٔ تقریباً ۱۰ سانتی‌متری. از این وسیله می‌توان برای از بین بردن کوفتگی و گرفتگی عضلات استفاده کرد و استفاده از آن مستقیماً بر روی پوست یا از روی لباس میسر است. عملکرد آن همچون عملکرد حرکت غلتک بر روی اسفالت است. در دسترسی پیدا کردن به نقاط کوفته از قبیل کوفتگی‌های کوچک در گردن، دست‌ها، مچ‌ها، بازوها و پاها و ساق پا مفید است. به دلیل اندازهٔ کوچک آن می‌توانید در کیف خود حمل کنید و هر گاه نیاز بود مورد استفاده قرار دهید.

دکمهٔ ماساژ



یک وسیلهٔ کوچک و سبک برای ماساژ بافت‌های عمیق و از بین بردن فشارهای مقطعی معمولاً آن را از چوب یا پلاستیک فشرده می‌سازند تا حرکت آن یکنواخت و راحت باشد.

ماساژور پا



یک غلتک ۵×۲۵ سانتی‌متری مجهز به برجستگی‌هایی برای کف پا و لاستیک دور برای حفاظت از زمین. گره‌های برجسته وسط موجب آرامش و ماساژ کف پا می‌شود و برای آرام کردن پایانه‌های عصبی و کاهش کوفتگی و بهبود گردش خون مفید است. در صورتی‌که در محل کار خود زیاد می‌نشینید حتماً از آن استفاده کنید.

گوی‌های ارتجاعی چینی 



با چرخاندن گوی‌ها در یک جهت و سپس تغییر جهت چرخش دست‌ها را تغییر دهید. این وسیله موجب تقویت عضلات دست‌ها و بهبود گردش خون در سرتاسر دست و ایجاد هماهنگی بیشتر انگشتان و دست‌ها می‌شود. استفاده از آن همچنین نقاط گرفته در دست‌ها را فعال می‌سازد. یاد بگیرید موقع چرخاندن گوی‌ها با هم تماس نگیرید. این کار کمی تمرین می‌برد اما ارزشش را دارد.

نفس‌ساز



این وسیله در ابتدا برای موسیقی‌دانان و نوازندگان سازهای بادی برای ایجاد کنترل در نفس کشیدن طراحی شد اما برای هر کسی که بخواهد تنفس عمیق را یادگیرد مفید است. لوله‌ای است حاوی یک توپ پینگ‌پنگ که وقتی به داخل آن می‌دمید فشار نفس، توپ را شناور نگه می‌دارد. هدف از استفاده از آن افزایش ظرفیت ریه‌ها و تقویت عضلات دیافراگم و انجام تنفس صحیح است. هر چه هوای بیشتری را به داخل ریه‌ها ببرید اکسیژن خون شما افزایش می‌یابد که در نهایت انرژی بیشتری در سلول‌های سراسر بدن به دست می‌آید. میزانی که توپ در استوانه بالا می‌آید نشان‌دهندهٔ تلاش دیافراگم شما است. توضیحات کامل در بروشور دستگاه وجود دارد.

چرخانندهٔ پشت

این وسیله برای کسانی که قصد دارند به صورت سرازیر قرار گیرند، ابزاری راحت‌تر است. سرازیر ماندن در این وسیله موجب کاهش فشار بر روی دیسک‌ها و در نتیجه کاهش درد و تنش پشت و گردن است. فیزیوتراپ‌ها ۱-۳ دقیقه استفاده از آن در ۲-۳ بار در روز توصیه می‌کنند. همچنین برای افزایش قدرت عضلات پشت مفید است. این وسیله در سراسر جهان به کاهش درد و گرفتگی عضلات پشت و گردن در دنیای صنعت و ورزش کمک کرده است. من هر روز آن را در خانه استفاده می‌کنم.

از بین برندهٔ شماره یک درد 



وسیله‌ای دستی بسیار مناسبی که سختی لازم برای ماساژهای عمیق و در عین حال نرمی کافی برای نقاط ظریف بدن از جمله صورت است این دستگاه شامل یک غلتک پهن به قطر ۴ سانتی‌متر و از جنس لاستیک ۱۰۰ درصد طبیعی است که ۳۶ عاج بر روی سطح گوی تعبیه شده است.

ماساژور دسته بلند پاناسونیک





یک ماساژدهندهٔ قابل شارژ چند وجهی عالی برای کسانی که مایلند با استفاده از ابزارهای بی‌سیم برقی تنش عضلات خود را برطرف کنند.

نسخه‌های کشش

در اینجا خلاصه‌ای از کشش‌های ارائه شده در این کتاب را که می‌تواند در آمادگی جسمانی فردی و همچنین برنامه‌های توانبخشی توسط فیزیوتراپ‌های حرفه‌ای استفاده شوند ارائه می‌دهیم، کشش‌هایی را که فکر می‌کنید برای فرد مورد نظر مناسبند مشخص کنید

کشش‌های آرام‌بخش پشت (۲۲-۲۸)



کشش‌هایی برای پاها، پنجه‌ها و مچ پا (۲۸-۳۵)



کشش‌هایی برای پشت، شانه‌ها و بازوها (۳۶-۴۱)



مجموعهٔ کشش‌های پاها (۴۱-۴۵)



کشش‌های مربوط به کمر، باسن، لگن و عضلات پشت ران (۴۶-۵۳)

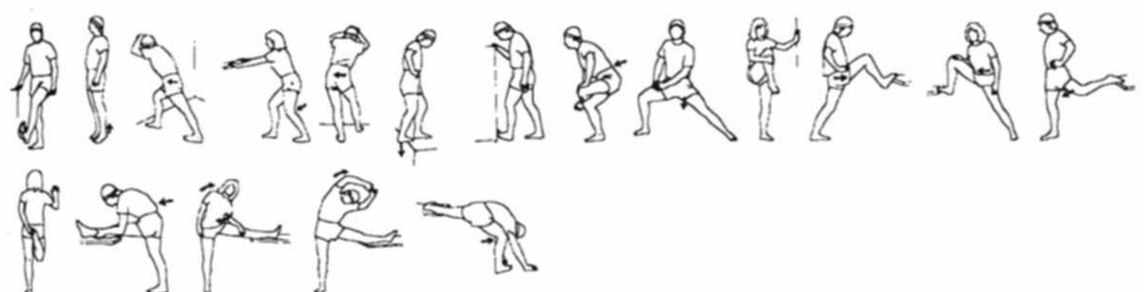


کشش‌های مربوط به پشت، باسن و پاها (۵۴-۵۸)

بالا بردن پاها (۵۹-۶۱)



کشش‌های ایستاده برای پاها و باسن (۶۱-۶۶)



کشش‌های ایستاده برای بالاتنه (۶۷-۷۱)



بارفیکس (۷۲) بالاتنه با حوله (۷۲-۷۳) کشش‌های برای دست‌ها، مچ‌ها و بازوها (۷۴-۷۶)



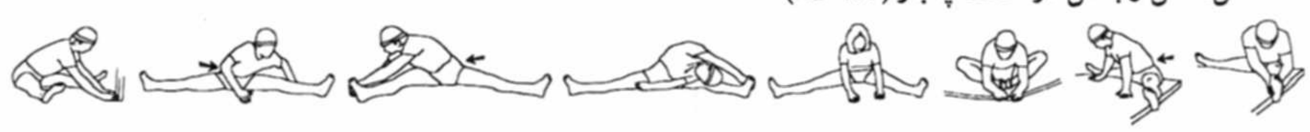
کشش‌های نشسته (۷۶-۷۹)



کشش‌های پا و لگن در حالت پا بالا (۸۰-۸۲)



کشش، لگن و باسن در حالت پا باز (۸۲-۸۵)



یادگیری پا باز (۸۶-۸۷)



یادداشت